

detkityumen.ru

7 шагов, чтобы есть меньше сладкого

Казалось бы, нет ничего страшного в одном пирожном или паре конфет. Однако даже умеренное потребление сахара каждый день чревато лишним весом, диабетом, высоким холестерином, сердечно-сосудистыми заболеваниями и кариесом. Вот почему количество сахара желательно свести к минимуму. Но как сделать это максимально безболезненно для себя?

Эксперты все чаще называют сахар наркотиком, а увлечение им — зависимостью. Сахар связан с производством так называемых гормонов удовольствия — дофамина и серотонина. Вот почему без сладкого мы быстро становимся капризными и раздражительными, а шоколадный батончик помогает увидеть мир в розовом цвете.

Хотя многие убеждены в обратном, сахар нельзя назвать жизненно необходимым элементом для работы нашего организма. Осознать это — значит сделать первый шаг в борьбе с сахарной зависимостью.

"Допустим, вы съели с утра сладкий йогурт, в рабочий полдень — пару карамелек, а после ужина позволили себе эклер с чаем. Казалось бы, не так много. Однако с точки зрения биохимии такого количества сахара вашему организму должно хватить на ближайшие два месяца", — говорит нутриционист **Рафаэль Грюман**.

Самое время остановиться и отказаться от сладкого наркотика. В этом вам помогут 7 шагов.

1. Различайте плохой и хороший сахар

Организм действительно нуждается в сахаре, вернее, в углеводах, чтобы производить энергию. Но получать углеводы лучше не из десертов, выпечки и конфет, а из злаков и овощей. Картофель, морковь, макароны, рис и каши содержат сложные углеводы, которые дают долгое ощущение сытости и заряд бодрости не на 15-30 минут, а на несколько часов. К тому же эти продукты содержат массу витаминов и клетчатку для улучшения пищеварения. В свою очередь сладости, фастфуд и лимонады лишены всякой пользы.

"Зато они благоприятствуют развитию диабета и ожирения", — подчеркивает Рафаэль Грюман. А диетолог Флоранс Фуко добавляет: "Довольно сложно совсем отказаться от углеводов. Да это и не нужно, если у вас нет задачи значительно сбросить вес. Просто замените быстрые углеводы медленными. Вместо сдобного печенья пейте чай с цельнозерновыми галетами, завтракайте гречневой кашей, а не булочками".

2. Замените сахар на жиры и белок

Сложные углеводы — это хорошо. Но еще лучше, если в вашем рационе будут преобладать жиры и белки. Жиры позволяют долго чувствовать себя сытым, а белки стабилизируют показатели глюкозы в крови.

"Правильный рацион на день выглядит так: омлет на завтрак, на обед — мясо с овощами, а на ужин салат с рыбой или морепродуктами, — говорит Флоранс Фуко. — Получайте удовольствие от полноценной еды, а не от десертов и сладких перекусов". Старайтесь планировать меню на день и на неделю. Важно продумывать, где и во сколько вы сможете поесть. Когда вы сыты, нет соблазна перехватить по-быстрому булочку или шоколадку.

3. Не налегайте на сахарозаменители

Химические сахарозаменители вредны для здоровья, а натуральные: мед, сироп агавы, фруктоза — по сути, тот же сахар.

"Основная идея — научить организм обходиться без сладкого вкуса, — говорит Рафаэль Грюман. — Если сделать это резко не получается, действуйте хитрее. Добавляйте в натуральный йогурт, творог или овсяную кашу свежие фрукты, корицу, мускатный орех и другие пряности. Даже если вы добавите ложку варенья, это все равно будет полезнее готового магазинного йогурта или сладкой каши быстрого приготовления. Производители обычно используют дешевые пищевые добавки, а сахара добавляют слишком много, чтобы перебить их привкус".

4. Читайте этикетки

Соусы, соки, смузи и даже салаты промышленного производства почти всегда содержат сахар.

Если на упаковке есть заветная пометка "без сахара", в продукте может присутствовать сахарозаменитель, что порой еще хуже.

"Сахар может скрываться под псевдонимами "глюкоза", "фруктоза", "лактоза", "декстроза", "мальтоза", "кукурузный, рисовый и тростниковый сироп", "патока", — предостерегает Рафаэль Грюман. Так что внимательно изучайте состав на упаковке. А лучше откажитесь от полуфабрикатов, магазинной кулинарии и выпечки, чтобы чаще готовить самостоятельно.

5. Не заедайте эмоции

Сахар стимулирует выработку гормонов удовольствия, вот почему в моменты стресса, усталости и тревоги мы испытываем почти неконтролируемое желание съесть что-то сладкое. Хорошо, что есть способы справиться с эмоциями без помощи сахара.

"Теплое молоко, фруктовые и травяные чаи помогают снять напряжение и расслабиться после долгого дня, — напоминает Флоранс Фуко. — А вода с лимоном, розмарином и имбирем бодрит не хуже кофе".

Романтическая комедия, сеанс массажа или любимое хобби помогут справиться с хандрой и скукой. И кстати, физические нагрузки тоже стимулируют выработку эндорфинов. Главное — правильный настрой.

6. Больше спите

Уже после одной ночи без сна вы будете испытывать голод сильнее обычного, а значит, вас будет тянуть к высококалорийной пище, богатой углеводами. Исследователи медицинского центра Университета Чикаго еще в 2004 году доказали, что после недосыпа выше вероятность покупки бесполезных продуктов. А вот после 7-9-часового сна подзарядка организму не требуется и обходиться без сладкого проще.

7. Не искушайте себя

Держите шоколадку в ящике рабочего стола? Купили торт, чтобы угостить друзей в выходные, но сами, конечно, ни-ни? А вы уверены, что сможете удержаться?

"Противостоять соблазну проще, когда его нет, — напоминает Рафаэль Грюман. — Так что не покупайте сладости для друзей или на черный день. В качестве перекуса держите под рукой орехи или овощи. А для гостей приготовьте полезное лакомство без сахара, благо в интернете полно рецептов таких десертов".

Об экспертах

Флоранс Фуко (Florence Foucault) — нутриционист, член Французской ассоциации диетологов.

Рафаэль Грюман (Raphaël Gruman) — нутриционист, автор книг о питании, в том числе — "Режим Mind — лучшая в мире диета для мозга" (Leduc.s Editions, 2017).

Фотографии из открытых источников с сайта <https://www.psychologies.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5428/