

# 15 способов справиться с зависимостью от сладкого



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/15-sposobov-spravitsya-s-zavisimostyu-ot-sladkogo/>

1. Потребляйте больше белков с первым приёмом пищи

Исследования показали, что белковый завтрак уменьшает тягу к сладкому в течение дня.

2. Никогда не голодайте

Увлечлись работой и решили отложить обед? Напрасно. Пропущенный приём пищи верный способ запустить тягу к сладкому и переесть весь оставшийся день.

3. Учитывайте неочевидный сахар

Многие на первый взгляд безобидные продукты на самом деле содержат немало сахара: кетчуп, соусы, некоторые приправы. Единственный способ избежать таких продуктов читать состав.

4. Развивайте вкус

В продолжение предыдущего пункта следующий совет: развивайте свой вкус и научитесь получать удовольствие от продуктов.

Экспериментируйте со специями: корица и имбирь подавляют тягу к сладкому.

#### 5. Больше спите

Исследования Чикагского университета показали, что нескольких бессонных ночей достаточно, чтобы уровень лептина упал на 18%, а уровень грелина вырос на треть итого тяга к сладкому увеличивается практически в полтора раза. Вдобавок лишение сна снижает вашу способность сопротивляться искушениям.

#### 6. Двигайтесь активнее

Сидячий образ жизни способствует увеличению аппетита. С другой стороны, физическая активность и без сахара повышает настроение.

#### 7. Определите, что действительно вас беспокоит

Тяга к сладостям прочно связана с эмоциональным дискомфортом. Найдите выход для негативных эмоций, а не заедайте их конфетами.

#### 8. Выявите сладкие ловушки

Проанализируйте свой день и определите, в какое время и в каких местах вы наиболее восприимчивы к сладким искушениям. Возможно, в вашем офисе есть неограниченный доступ к печенькам? Сочувствую. Прочитайте эту статью коллегам и предложите заменить сладости на фрукты.

#### 9. Ищите здоровое поощрение

Вместо того чтобы баловать себя сладостями, поощряйте себя более ценным удовольствием. Часто тяга к сладкому возникает, когда вам скучно или одиноко. Составьте свой список наград, не содержащих сахара, и держите его под рукой на случай уныния.

#### 10. Избегайте дефицита кальция

Некоторые исследования показывают, что тяга к сладкому может быть следствием недостатка кальция в организме. Если у вас наблюдаются и другие его признаки (ломкие волосы и ногти, чувствительность зубов, утомляемость), пропейте курс кальцийсодержащего препарата в комплексе с витамином D. И подумайте о слабых местах вашего рациона, которые ведут к дисбалансу.

#### 11. Фиксируйте то, что едите

Исследования показали, что ведение пищевого дневника способствует снижению веса, в частности уменьшению потребления сладостей. Но необходимо делать это правильно, а именно фиксировать не то, что уже съели, а то, что собираетесь съесть.

#### 12. Отдохните с чашкой чая и книгой

Мало того, что сладкое избавление от стресса не самое полезное, оно ещё и не самое эффективное. В Университете Сассекса обнаружили, что куда лучше снимает напряжение чай. Ещё больше расслабляет музыка. Но самым действенным способом является чтение!

#### 13. Пейте достаточно жидкости

Обезвоживание часто ошибочно воспринимается как голод или тяга к сладкому. Усталость, беспокойство, снижение концентрации и даже капризное настроение могут быть следствием нехватки воды в организме. Потянулись к шоколадке? Отложите её на 15 минут и сначала выпейте стакан воды.

#### 14. Устройте ароматерапию

Самостоятельно успокоиться и справиться с сильными эмоциями могут помочь приятные

запахи. Вместо того чтобы рефлекторно тянуться к сладкому, вдохните аромат лаванды, апельсина или кардамона. Эти запахи помогут расслабиться и переключить внимание на органы обоняния.

#### 15. Смакуйте жизнь

Найдите минутку, чтобы подумать о своём графике. Достаточно ли в нём дел, которые действительно радуют вас? Чем больше в вашей жизни здоровых источников радости, тем меньше вы будете желать сладкого. Учитесь наслаждаться моментом, будь то ужин с семьёй или прогулка от работы до дома. Чаще улыбайтесь и почувствуйте сладость каждого момента своей жизни.