

Эти простые шаги помогут легко избавиться от сахарной зависимости



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/eti-prostye-shagi-pomogut-legko-izbavitsya-ot-saharnoj-zavisimosti/>

От многочисленных научных статей о вреде сахара запретный плод не становится для нас менее сладок. В начале весны все мы вспоминаем о правилах здорового питания и стремимся восстановить хорошую физическую форму, а для это необходимо максимально сократить количество сладостей, незаметно вредящих нашему здоровью и отдаляющих нас от идеальной фигуры.

Рассказываем, как отказаться от быстрых углеводов в виде сладостей постепенно, легко и безболезненно.

Перейдите на полноценное здоровое питание

Часто нас тянет на сладкое, когда организму чего-то не хватает. Так, например, острое желание съесть шоколадку может сигнализировать о нехватке магния, а навязчивые мысли

о всевозможных сладких булочках о дефиците азота и углерода.

Первое, от чего абсолютно необходимо отказаться, чтобы не набрасываться на сладкое изнурительные диеты. Вместо них гораздо разумнее будет придерживаться довольно простых правил здорового питания, при этом не забывая о балансе белков, жиров и углеводов.

Белковая пища в сочетании с овощами поможет регулировать уровень сахара в крови и насытит организм необходимой энергией, подарив долгое чувство сытости. Ненасыщенные жиры (оливковое масло, рыба, орехи) в рационе также укрощают нашу жажду сладкого и ускоряют усвоение важнейших витаминов и микроэлементов. Простым углеводам (глюкозе, фруктозе, лактозе) предпочитайте сложные: макароны из твердых сортов пшеницы или цельнозерновой хлеб именно они ответственны за качественную работу обменных процессов в организме.

Высыпайтесь

Дефицит энергии, вызванный слишком коротким или беспокойным сном, наш организм в панике стремится заполнить легкодоступными простыми углеводами. В таких случаях нам особенно хочется сладкого, мы начинаем добавлять сахар в кофе и чаще перекусывать сладкими снеками.

Отводите на сон как минимум 8 часов ночью, а при возможности спите около часа в течение дня: так организм получит желаемое, а вам уже не так сильно будет хотеться есть.

Не злоупотребляйте диетическими продуктами

Будьте внимательны ко всем продуктам, на которых стоит метка "диетический", "обезжиренный" или "низкокалорийный". Чаще всего именно такие снеки становятся основным источником потребляемого сахара, от которого вы пытаетесь отказаться, и лишних калорий.

Осторожно подходите к выбору "полезных" продуктов и не ленитесь читать этикетки: все, что содержит искусственные сахарозаменители, только подстегивает нас есть больше сладкого и, как правило, вредит организму даже больше, чем обычный сахар.

Для того чтобы избежать искушений лишней раз полакомиться чем-нибудь сладким, но якобы полезным, мы рекомендуем вам собирать перекусы самостоятельно и максимально ограничить потребление различных диетических продуктов.

Избегайте стрессов

В состоянии жуткой усталости, стресса, депрессии или при остром чувстве голода постарайтесь контролировать себя. Зная за собой слабость ко всякого рода сладостям, следите, чтобы они не оказались под рукой: так, например, холодильник лучше заранее заполнить полезными продуктами, а на работу брать с собой полезные перекусы.

Пейте больше воды или травяных чаев, дарящих чувство уюта и спокойствия. Дышите глубоко. И, наконец, отыщите источник стресса и избавьтесь от него: так вы гарантированно избавитесь от проблемы переедания и привычки утешать себя "чем-нибудь вкусненьким".

Откажитесь от сладких напитков

Часто мы просто не замечаем, как разные напитки буквально подсаживают нас на "сладкую иглу". Речь, разумеется, идет не только о газировке или пакетированном соке: количество сахара в них превышает все допустимые нормы и, пожалуй, очевидно всем.

Стоит помнить также и про разные "здоровые" напитки: смузи, свежевыжатые соки и сладкие йогурты, которые тоже содержат много сахара. И разумеется, нужно приучать себя пить чай и кофе без сахара: это лишние калории, которые остаются незамеченными.

Пейте больше простой воды или воды с лимоном: так вы поможете своему организму регулировать обмен веществ и избавиться от токсинов. Обратите внимание и на

ароматизированную воду, которая уменьшит аппетит и точно порадует своим вкусом даже заядлых сладкоежек.

Подключайте физическую активность

Привычка баловать себя может легко превратиться в настоящую сахарную манию, а поэтому прекращайте награждать себя сладостями. Научитесь поощрять себя другими вещами: походами в кино, новой одеждой, прогулками или занятиями необычным видом спорта. Тем, кто буквально намертво "подсел" на сладкое, мы предлагаем сначала отрабатывать съеденные лакомства: съели лишнего отправляйтесь заниматься какой-нибудь физической активностью. Тренировки научат вас слушать себя и в будущем заранее оценивать неизбежные последствия переедания с точностью до часов, которые необходимо будет затратить, чтобы сжечь бездумно набранные калории.

Включайте самоконтроль

Наверняка вы не раз слышали, что зависимость от сахара проходит не раньше, чем через 21 день, а первые дни без сладкого будут подобны аду. Действительно, поначалу вам будет нелегко, но с каждым новым днем без вредных быстрых углеводов вам будет хотеться сладкого все меньше.

Сила воли ваше главное оружие в борьбе с сахарной зависимостью, и чем быстрее вы возьмете все под контроль, тем скорее проявится результат. Тем не менее мы не советуем полностью отказываться от сладкого сразу: включайтесь в новый режим питания постепенно, не травмируйте свой организм жесткими ограничениям и плавно переходите на здоровую пищу, поэтапно исключая из своего рациона сахар. Потрясающий результат в виде крепкого иммунитета, чистой кожи и снижения веса не заставит себя ждать.