

## JAK WALCZYĆ ZE SŁODKIMI POKUSAMI?



### Dzień dobry ☺

Dzisiaj osłodzę trochę swój artykuł ☺.

Poruszając temat wszechobecnego w naszym życiu cukru i dam parę wskazówek, jak walczyć ze słodkimi pokusami ☺. Chociaż wiem, że je bardzo, bardzo lubicie ☺.

**Ale niestety, cukier to taki cichy zabójca!**, który znajduje się w około 80% przetworzonej żywności, czyli niestety jest prawie wszędzie - nie tylko w słodyczach, ale również w jogurtach, a nawet w pieczywie, słonych daniach, przekąskach, dodatkach, wszędzie!!!



Jest głównym sprawcą cukrzycy, która jako pierwsza z niezakaźnych chorób uznana została przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za epidemię XXI wieku.

Niestety - cukier swój szkodliwy wpływ wywiera na cały organizm, na każdy narząd w naszym organizmie. Do wizualnych konsekwencji zauważalnych gołym okiem można zaliczyć otyłość wzrastającą w naszym społeczeństwie i w wysokim stopniu już zadomowioną np. w amerykańskim społeczeństwie. Również próchnicę, która poza tym, że niszczy nasze zęby, jest chorobą zakaźną, mogącą przyczynić się do bardzo poważnych chorób ogólnoustrojowych.

Dobrze, ale nie zamierzam Was straszyć konsekwencjami, jakie wynikają z nadmiernego spożywania cukru, bo niestety jest ich bardzo wiele ☹.

Mówiąc nadmiernego mam tutaj na myśli przekraczającego ilość 6 łyżeczek dziennie i to łącznego spożycia uwzględniającego również produkty z jego zawartością, a więc bardzo łatwo przekroczyć jego dozwoloną ilość ☹.

Ponieważ tak naprawdę cukier jest substancją, na którą ludzie „nie mają fizjologicznego zapotrzebowania”, gdyż pozbawiony jest składników odżywczych. Człowiek potrzebny cukier może uzyskiwać z naturalnych źródeł takich, jak miód, owoce i warzywa, z których glukoza i fruktoza uwalnia się do krwi w sposób znacznie wolniejszy.

**Biologicznie nie jesteśmy przygotowani na pochłanianych dużych ilości skoncentrowanych dawek cukru zawartego w niezdrowych napojach i posiłkach, więc dlaczego tak nas do niego ciągnie?**



Odpowiedź jest bardzo prosta, a zarazem straszna. Cukier to narkotyk, który uzależnia ośmiokrotnie silniej niż inne narkotyki. Cukier pobudza nasz mózg do wytwarzania naturalnych substancji dobrego samopoczucia, czyli tzw. hormonów szczęścia: dopaminy, serotoniny i endorfin.

**Dieta bogata w cukry zwiększa ich wydzielanie. Sprawia, że czujemy się szczęśliwi.**

Niestety - to tylko pozory, „kop szczęścia” jest bardzo krótki, chwilowy, a konsekwencje poważne zwłaszcza, że uzależniony mózg chce go coraz więcej i więcej.

Problemem nie jest zaspokajanie głodu, lecz poprawa samopoczucia. Na brak cukru często reagujemy złością, rozdrażnieniem, spadkiem koncentracji, zmęczeniem, nawet bólem głowy.

**Nie chodzi mi o to, aby Was całkowicie zniechęcić do cukru ☺.**

Cukier to dobre paliwo dla mózgu, trochę potrzebujemy węglowodanów ☺, jednak chodzi o to, żeby go jeść świadomie w ilościach nie przekraczających dziennego zapotrzebowania. Wybierać produkty rozsądnie, po dokładnym przeczytaniu etykiety ze składem. Zastępować słodkie owocami, gdy dopada nas głód cukrowy (przekonacie się, że na głodzie owoce, warzywa smakują wyśmienicie, nawet gorzka czekolada☺). Zapomnijcie o substancjach słodzących - ich słodki smak powoduje,

że do mózgu dociera sygnał o potrzebie zjedzenia czegoś słodkiego i mózg się tego domagał nie dając się oszukać (a więc chcąc zaspokoić brak cukru słodzikiem bardziej sobie zaszkodzicie ponieważ Wasz apetyt na cukier tylko wzrośnie).

Zdaniem autora książki pt. „Cukier. Cichy zabójca...”, aby ograniczyć pokusy sięgania po słodkie dobrze jest zacząć dzień od wysokobiałkowego śniadania, mogą to być np. jajecznica, wysokobiałkowy shake z owocami. Warto również swoją dietę wzbogacić w dobre tłuszcze, ponieważ ich brak może również stymulować nasz organizm do domagania się cukrów. Warto wtedy sięgnąć po awokado, zrobić sobie sałatkę z zielonych warzyw z dużą ilością oliwy z oliwek.

**Ważne jest również systematyczne nawadniania organizmu ponieważ, często nienawodniony wysyła sygnały nieuzasadnionego łaknienia i wówczas sięgamy po przekąski zamiast się po prostu napić.** Oczywiście unikamy gazowanych napojów, energetyków, nektarów. Wszystkie te napoje zawierają multum cukru. Polecam nauczyć się pić wodę, dobre będą 100% soki ponieważ według przepisów nie można do nich dodawać cukru.

Dobrze jest pozbyć ze swoje otoczenie słodkich pokus, aby nie wodziły nas na pokuszenie ☺, ponieważ organizm, aby odzwyczaić się od cukru potrzebuje aż 7 tygodni i nie jest to łatwe zadanie.

Warto w sytuacjach kryzysowych, gdy jesteśmy „na głodzie” na przykład poćwiczyć. Podczas aktywności fizycznej nasz mózg również produkuje hormony szczęścia więc zdecydowanie korzystniej poprawiać sobie nastrój będąc aktywnym, najlepiej na świeżym powietrzu zwłaszcza, że pogoda coraz ładniejsza.

**Pozdrawiam:**

**Alina Tyda ☺**