

# Почему тянет на сладкое?

Бывают моменты, когда непреодолимо хочется сладкого. И вроде с утра обещаешь себе не срываться, не смотреть на шоколадки и даже не думать о них. А проходит 3-4 часа, и начинаются уговоры «Я съем маленький кусочек», «Сегодня съем, а завтра брошу», «Это не моя вина – это организм просит»... и так до бесконечности.

В чём же дело? Почему люди так равнодушны к сладкому? Только ли это желание побаловать себя? И почему тягу к сахару так сложно контролировать?

Прежде всего, перестаньте считать, что все проблемы из-за отсутствия силы воли. Дело вовсе не в этом, а в недостатке знаний о продуктах и физиологии. А бывает и так, что знания есть, а применить их к жизненным ситуациям не получается. Поэтому давайте восполним пробел и избавимся от вредной привычки.

## Углеводы: простые и сложные

Главный компонент любого сладкого продукта – сахар. Он относится к группе углеводов. Их главная задача – снабжение организма энергией. Все углеводы можно поделить на 2 большие группы – сложные и простые.

**Сложные** состоят из длинных цепей глюкозы. К ним относятся пшеница, рожь, овсянка, рис, фасоль, горох, овощи, фрукты.

**Простые** углеводы встречаются как в натуральном виде (во фруктах, молочных продуктах), так и в виде добавляемых в продукты питания промышленно переработанных вариантов – это сахар, кукурузный сироп.

Все углеводы, независимо от их вида, в процессе пищеварения превращаются в самый простой углевод – **глюкозу**. Принципиальная разница – в скорости этого превращения. Сложные углеводы будут использованы организмом только после того, как распадутся в процессе пищеварения до простых. Это процесс длится от 1 до 4 часов. В случае с простыми углеводами счёт идёт на минуты. Там и распаться-то нечему. Обычный белый сахар – это комбинация одной единицы глюкозы и одной единицы фруктозы, то

## Почему тянет на сладкое

Автор: admin

20.03.2014 11:07 -

---

есть расщепление до глюкозы занимает всего один шаг. Для сравнения – в сложных углеводах содержится до 3000 единиц глюкозы.

### Глюкоза – питание для мозга

Как всё сказанное соотносится с тягой к сладкому?

Мозг и нервная система очень чувствительны к уровню глюкозы в крови. Нормальный уровень глюкозы обеспечивает хорошее, ровное настроение и высокую работоспособность. Когда уровень глюкозы сильно повышается – появляется сонливость, когда падает – слабость и нервозность.

Итак, для хорошего самочувствия необходим **стабильный уровень сахара** в крови. И если в вашем питании недостаточно сложных углеводов, которые его обеспечивают, возникает чувство голода и желание поесть сладкого.

Знаменитый рекламный слоган «Не тормози – сникерсни!» абсолютно правильно отразил суть проблемы. Вам не хватает энергии (читай: глюкозы), реакции замедляются, настроение ухудшается, мысли заторможены. Наше тело уже прекрасно знает (мы сами его этому научили), что самый быстрый способ поднять энергетический уровень – это съесть что-нибудь сладкое.

И чем больше ваша работа связана с умственным напряжением, тем сильнее тяга к сладкому. Не случайно, кстати, реклама шоколадных батончиков ориентирована на молодежь. В период сессий и школьных экзаменов требуется постоянная «подзарядка» в виде углеводов, и чаще всего выбор падает на такие доступные и сладкие продукты, как шоколадки и сладкие газировки.

### Сколько часов назад вы ели?

В жизни ситуация выглядит так:

1. **Завтрак** или пропущен, или очень лёгкий (бутерброд/творожок). Часам к 11-12 обедать ещё не хочется, но на сладкое уже тянет. Это знак того, что уровень сахара в крови упал, мозгу нужно питание, и он начинает вас «шантажировать» – то есть требовать глюкозы любой ценой.

2. **Обед** – суп или овощное рагу. Через 2-3 часа – опять та же история – хочется перекусить. Калорий, так же как и углеводов, в этих блюдах в принципе немного, поэтому лёгкий обед – прямой путь к перееданию на ужин.

3. Вы решили **похудеть** и отказались от хлеба и макарон. После этого решения тяга к сладкому значительно усилилась. Значит, нервной системе не хватает углеводов. Можно всеми силами терпеть, а потом сорваться, но лучше заменить изделия из белой муки на коричневый рис и цельнозерновой хлеб.

### Что делать?

Существует два выхода из таких ситуаций. **Первый** – регулярное употребление сложных углеводов на завтрак, обед и ужин. Особое внимание кашам, цельнозерновому хлебу и бобовым. Овощи – тоже неплохой источник углеводов, но они малокалорийны. Поэтому могут обеспечить энергией на сравнительно небольшой период.

**Второй** выход – это запасной вариант для тех, кто всё-таки не успел поесть в положенное время. Всегда имейте при себе «спасательный набор», который поможет продержаться до обеда или ужина. Я имею в виду полезный, но достаточно калорийный перекус. Просто морковь или огурец не помогут, в них мало калорий, надо что-нибудь посущественней.

Например, сэндвич из муки грубого помола с постным мясом, бутерброд с нежирным сыром или салат с фасолью. То есть обязательно должны присутствовать сложные углеводы. Они, конечно, не моментально поднимут уровень сахара в крови, но потерпите минут 15 – и почувствуете себя легче, мысли о булочке уже не будут такими навязчивыми.

Давайте посмотрим правде в глаза – вы хотите не сладкого, вы просто хотите есть.

Автор - **Мария Ларина**

[Источник](#)