Автор: admin
11.03.2014 16:16 -

Как не надо худеть или стоит ли отказываться от сладкого?

Лишний вес - проблема. Мало кто спорит с устоявшимся мнением. Чаще мы, «как все» начинаем бороться за стройность и здоровье. Борьба - это почти война. А на войне как на войне - обязательно должны быть тяготы и лишения, без которых и победа - не победа.

Главный «враг» желающих похудеть - углеводы. Чем они вредны? Во-первых, это «калории», подсчетом которых бывают так увлечены борцы за стройную фигуру. В нашей малоподвижной жизни калориям деваться некуда. Желающих заниматься тяжелым физическим трудом все меньше. Спорт и физкультура требуют времени, упорства и постоянства. Вот и приходится бедным калориям «становиться в очередь» и в форме набирающей размеры жировой прослойки ждать своего использования. Ведь жир, как известно, синтезируется организмом исключительно из глюкозы.

Во-вторых, избыток углеводной пищи ведет к росту риска различных аллергических заболеваний, поводов для возникновения которых в нашей суматошной жизни хоть отбавляй.

В-третьих, сладкое (сплошные углеводы) портит зубы и вызывает кариес. Об этом еще «мама в детстве говорила». В-четвертых, избыток углеводов приводит к перенапряжению поджелудочной железы, вынужденной поставлять в организм слишком много инсулина, необходимого для переработки глюкозы. Следствием «непосильно труда» может стать и часто становится диабет.

Узнав про все эти «неприятности» любой сладкоежка хоть на минуту да задумается. А уж поборник рельефной фигуры, решившийся на борьбу с самим собой - и подавно. Вывод напрашивается единственный - долой шоколад и конфеты. Воевать так воевать, вытерпим все, что нужно, лишь бы победить и дожить до «светлого завтра».

Может до «завтра» и доживете, но вот сегодня «глупый» организм начинает противиться. Привыкшие к сладостям люди после отказа от лакомства начинают испытывать головокружение, тошноту и слабость, потливость и дрожь в руках. Эти

«временные трудности» на самом деле - расстройство центральной нервной системы, связанное с понижением уровня сахара в крови.

Стоит ли доводить себя до такого состояния и терпеть? Потребность в сладком - естественная потребность, особенно, для занятых умственным трудом. При напряженной работе мозг расходует много глюкозы. Все понимают, что без бензина на авто далеко не уедешь. А вот мозг пусть выкручивается, как хочет?

Желаете шоколада? Нет проблем, он вам нужен. Вот чего делать не следует, так это «перебирать». Не стремитесь «уничтожать» целую плитку. Поясню в чем дело.

Резкий «забор» большого количества углеводов через полчаса-час вызовет повышение уровня глюкозы в крови. За сим последует увеличение количества инсулина. Его «работа» через полтора-два часа приведет к падению содержания глюкозы. Причем, до значений ниже исходных. В результате - нестерпимый голод и даже слабость.

Парадокс, но неуемное потребление сладостей приводит к потребности съедать их в еще больших количествах. Сладкое правильнее употреблять на десерт, после основной еды. В этом случае глюкоза усваивается постепенно, ее содержание в крови изменяется плавно и в меньших пределах.

Известны рекомендации «подкрепить» организм порцией сладкого перед трудным мероприятием, например, экзаменом, важной встречей и т.д. Методика и в этом случае должна быть аналогичной. Сначала белковая пища (творог, сыр, мясо, рыба) и только потом сладкий чай или шоколад. Тогда не будет скачков содержания инсулина, и голод наступит значительно позднее.

Худеть или не худеть - личное дело каждого. Но вот соблюдать меру, не бросаться в крайности, не мучить себя и не забывать, что кроме туманной цели есть еще и вполне реальное «сегодня» можно посоветовать каждому.

Доброго здоровья и успехов.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник