

Как противостоять сладкому соблазну?

Все-таки это загадка, почему одни люди любят сладкое, а другие совершенно равнодушны?

Для многих из нас проблема началась в детстве, когда мы получали сладости в качестве вознаграждения за хорошее поведение, и таким образом развив ассоциацию между сладким и вознаграждением, превратили ее в привычку на всю жизнь.

Для других желание съесть сладость начинается в стрессовых ситуациях, когда высвобождаются такие гормоны, как адреналин и кортизол, которые помимо своих функций также обеспечивают быструю энергию для организма в качестве транспортировки сахара в крови. Таким образом, испытывая желание съесть сладкое, наш организм откликается на стрессовую ситуацию. И этому есть научные подтверждения. Пару лет назад ученые Университета Калифорнии, в Сан-Франциско, обнаружили, что в стрессовых ситуациях у подопытных крыс проявляется стойкое желание испытывать удовольствия, включая поедание сладкой и жирной пищи.

Нет ничего плохого в потреблении сладкого время от времени. Но если желание «съесть конфетку» появляется несколько раз в день, то вы не только потребляете большое количество калорий, но также постоянно создаете условия для скачков уровня сахара в крови. Такие колебания оказывают влияние на ваше настроение, а также могут привести к диабету.

Как можно постараться избежать постоянной тяги к сладкому? Ниже – несколько рекомендаций.

Попробуйте индийские лекарственные травы.

Гурмар, Gurmar (*Gymnema sylvestre*) – лекарственная трава, известная в Аюрведе как «разрушитель сахара». Исследования выявили ее способность замедлять всасывание сахара в кровь и его откладывание в жировые отложения. Также гурмар способен подавлять тягу к сладкому. Доступен препарат в аптеках.

Горечь противостоит сладости.

Согласно китайской медицине тяга к сладкому – признак дисбаланса, нарушения равновесия. Следуйте совету китайских врачей: потребление горьковатой пищи может снизить тягу к сладкому. Поэтому добавьте в свой ежедневный рацион салат аругула, радикио, цикорий.

Внимательно выбирайте фрукты в вашем рационе.

Хороший способ удовлетворить тягу к сладкому – съесть фрукт. Но будьте внимательны и выбирайте фрукты с низким гликемическим индексом (показатель, который определяет изменение содержания глюкозы (сахара) в крови). Ягоды, яблоки и груши почти не влияют на изменение сахара в крови и содержат много полезнейшей для пищеварения клетчатки. Однако ограничьте потребление арбуза или ананаса, их гликемический индекс высок.

Прогуляйтесь, чтобы отвлечься.

В следующий раз когда вам захочется сладкого, скажите себе, что побалуете себя, но только после 10-минутной прогулки. Наиболее вероятно, что после небольшой физической нагрузки вам либо не так сильно захочется сладкого, либо желание и вовсе пропадет.

Предупреждайте стрессовые ситуации.

Научитесь предупреждать стрессовые ситуации и расслабляться. Найдите для себя любимое занятие, которое поможет вам отвлечься от неприятностей, запишитесь на классы йоги, научитесь медитировать, попробуйте дыхательную гимнастику. Или просто попробуйте такое расслабляющее упражнение: сядьте удобно и сосредоточьтесь на спокойном и расслабляющем для вас слове, например «умиротворение» или «восхитительно». Произнесите это слово мысленно, снова и снова. Сосредоточьтесь на ритмике звуков. Выполняйте упражнение 10 минут.

Ешьте чаще.

Принимайте пищу небольшими порциями каждые 3-4 часа и обязательно включите в каждый прием цельнозерновые продукты, нежирный белок, полезные жиры, фрукты, овощи, орехи. Таким образом вы сможете предотвратить колебания уровня глюкозы в крови, а соответственно и желание сладостей.

Занимайтесь спортом.

Как противостоять сладкому соблазну

Автор: admin

01.10.2013 19:46 -

Желание съесть сладкое обусловлено необходимостью получения энергии для работы организма. Спорт – прекрасное средство энергетической подпитки. Постарайтесь заниматься физкультурой ежедневно хотя бы по полчаса. Подойдет любая физическая активность. Пешие прогулки и плавание просто великолепно снимают стресс: прогулка поможет отвлечься или переключить свое внимание, а вода превосходно успокаивает.

И несколько полезных десертов.

Клубника в шоколаде.

Обмакните целую ягоду клубники в растопленный темный шоколад. Превосходное сочетание клетчатки и фолиевой кислоты с антиоксидантами!

Вафля с дыней.

Порежьте мускусную дыню (канталупа) кусочками и положите в маленькую вафлю-конус. В этой дыне содержание предотвращающего рак витамина А больше, чем в овощах.

M&M's с арахисом.

10 красивых орешков в глазури содержат фосфор, цинк, и витамин Е для здоровья сердца, и только 100 калорий.

Черника со сливками.

Эта ягода просто наполнена антиоксидантами, предотвращающими рак. Смешайте полчашки ягод и 1-2 столовые ложки взбитых сливок с пониженным содержанием жира.

Маленькое фруктовое мороженое.

Великолепный десерт на палочке из замороженного фруктового льда малокалориен, но богат кальцием.

Приятного аппетита!

Как противостоять сладкому соблазну

Автор: admin

01.10.2013 19:46 -

«*Why Are Sweets So Seductive? Natural ways to fight sugar addiction*» by Dr. Andrew Weil // *Prevention*, 2007.

«*How Sweet It Is*» by Karen Cicero // *Prevention*, 2007.

Перевод Е. Мортелл

Автор - **Елена Мортелл**

[Источник](#)