Сахарная зависимость – это состояние, при котором человек часто употребляет сладкие продукты. Ученые считают, что сахарная зависимость напоминает наркотическую. Чрезмерное употребление сладостей улучшает настроение и вызывает чувство эйфории. Чтобы повторить это ощущение, человек продолжает есть сладкое в больших количествах.

Зависимость вызывает рафинированный сахар, который содержится в кондитерских и мучных изделиях, газированных напитках, пакетированных соках. Фрукты, мед и стевия (природный сахарозаменитель) содержат натуральный сахар, который перерабатывается в энергию и приносит пользу организму. Обычный сахар теряет полезные свойства в процессе обработки. Сахарная зависимость может привести к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и сахарного диабета.

Пристрастие к сладкому – не только эмоциональное, но и физиологическое расстройство. Оно регулируется гормонами и нейромедиаторами. Когда сахар попадает в кровь, центральная нервная система отправляет импульсы в головной мозг. Импульсы стимулируют участок, ответственный за привязанность и удовлетворение. Это приводит к тому, что человек перестает контролировать употребление сахара. Если вовремя не принять меры, сахарная зависимость будет прогрессировать.

*Признаки сахарной зависимости*

Как определить, страдаете ли вы сахарной зависимостью? Ниже перечислены основные признаки этого расстройства. Если вы обнаружите у себя хотя бы один признак, следует ограничить потребление сладкого.

1. Вы едите сладости, чтобы успокоиться

Шоколад или десерт – ваш любимый способ избавиться от волнений? Вы не можете соблюдать диету, потому что привыкли «заедать» стресс? Психологическая зависимость от сладкого легко перерастает в биологическую.

Если вы нервничаете и хотите съесть конфету или печенье, попробуйте заменить их на любой сладкий фрукт. Этого недостаточно, чтобы успокоиться? Значит, вы близки к сахарной зависимости.

1. Вы часто покупаете сладкое

Нет ничего страшного в том, чтобы время от времени баловать себя шоколадкой или вкусным десертом. Важно отличать желание, которое возникает периодически, от постоянной потребности. Люди с болезненной зависимостью от сахара покупают сладкое слишком часто. Если вы не можете представить поход в магазин без покупки сладостей, вы в зоне риска.

1. Нехватка сахара вызывает у вас тревогу

Сахарная зависимость похожа на наркотическую. Невозможность получить новую дозу сладкого вызывает тревогу и беспокойство. Со временем эти чувства усиливаются, человек становится нервным и раздраженным. Вернуть хорошее настроение может только очередная порция сладостей.

*Как избавиться от сахарной зависимости?*

Чтобы избавиться от сахарной зависимости, вам придется пересмотреть свой рацион и режим дня. Вот основные советы по преодолению сахарной зависимости:

1. Перестаньте покупать в магазине кондитерские изделия, выпечку, пирожные и т.д. Откажитесь от сахара на 7-10 дней. Если это слишком сложно для вас, можно употреблять фрукты и небольшое количество темного шоколада. Когда болезненная потребность в сладком уменьшится, разрешается разнообразить рацион. Основную долю сахара нужно получать из фруктов, стевии, сухофруктов, меда и темного шоколада, а другие сладости употреблять в строго ограниченном количестве.
2. Исключите из своего рациона сладкие газированные напитки, пакетированные соки, полуфабрикаты и фастфуд. Эти продукты не только усугубляют сахарную зависимость, но и негативно влияют на здоровье человека.
3. Ограничьте ежедневное потребление кофе. В избыточном количестве кофеин провоцирует развитие сахарной зависимости. Не пейте больше одной чашки кофе в день, а лучше – перейдите на чай.
4. Выбирайте цельные продукты с низким гликемическим индексом: мясо, крупы, свежие овощи и фрукты. Эти продукты отлично утоляют голод и не повышают уровень сахара в крови.
5. Пейте больше воды. Иногда мы путаем голод и жажду. Нам кажется, что хочется есть – но на самом деле организм требует жидкости. Попробуйте пить воду или чай, когда вам хочется сладкого – и вам будет легче преодолеть зависимость. Кроме того, питьевая вода помогает организму избавиться от токсинов.
6. Нормализуйте режим дня. Недостаток сна отрицательно влияют на гормоны, которые отвечают за аппетит. Рекомендуется спать 8 часов в сутки. Даже если вы спите всего на 1-2 часа меньше, тяга к сладкому и простым углеводам значительно возрастает. Также нехватка сна может стать одной из причин появления лишнего веса.

Сахарная зависимость – это пищевое расстройство, которое можно победить самостоятельно, без медикаментов. Приложив усилия, вы сможете нормализовать уровень сахара в крови, избавиться от лишнего веса и повысить качество жизни.