# 7 способов ограничить потребление сахара

В среде экспертов существует мнение, что сахар – это наркотик, а увлечение им похоже на наркотическую зависимость. Когда человек съедает сладкое, в организме происходит скачок вверх уровня серотонина и дофамина, так называемых гормонов удовольствия. Вот почему этот продукт так влияет на настроение. Шоколадный батончик может избавить человека от тревоги, раздражительности и даже вызвать чувство радости.

Многие убеждены: сахар – жизненно необходимое вещество для организма, однако это не так. Первым шагом к избавлению от сахарной зависимости служит осознание этого заблуждения.

Именно сейчас нужно остановиться, сказав «нет» сладкому наркотику. Сделайте это, используя следующие 7 способов.

## 1. Разграничивайте хороший сахар и плохой

Организму на самом деле нужен сахар, а точнее, углеводы, для выработки энергии. Но получать их лучше не из выпечки или шоколада, а из круп и овощей, т. к. последние содержат сложные углеводы, которые растворяются, образуя энергию, не за 30 минут, а в течение трёх-четырёх часов. Употребляя такие продукты (например, макароны, кашу, рис, морковь, картофель), человек надолго остаётся сытым и бодрым, при этом получает массу витаминов и клетчатку, необходимую для правильного пищеварения. Торты, газировка, фастфуд утолят голод лишь ненадолго. К тому же, в таких продуктах отсутствует польза.

## 2. Замещайте сахар жирами и белками

Со сложными углеводами разобрались, они должны присутствовать в пище. Но, помимо этого, в рационе должны превосходить белки и жиры. Белки поддерживают оптимальный уровень глюкозы, жиры выполняют функцию утоления голода.

Лучше планировать меню на день и на неделю. Важно иметь в виду, где и когда будет возможность поесть. При сытом желудке меньше шансов поддаться соблазну съесть конфету или булочку.

## 3. Не покупайте продукты с сахарозаменителями

Многие думают, что химические сахарозаменители наносят меньший вред, чем сахар. Это очередной миф, давно развеянный диетологами. Такие вещества вредят здоровью. Натуральные сахарозаменители (мёд, фруктоза, сиропы) являются по сути тем же сахаром.

## 4. Читайте надписи и состав на этикетках

Как правило, в соусах, соках, смузи и даже салатах промышленного изготовления содержится сахар.

Если на упаковке написано «без сахара», внимательно почитайте состав. Зачастую в таких продуктах содержится сахарозаменитель, что ещё хуже.

Лучше отказаться от полуфабрикатов, покупной выпечки и блюд, приготовленных непосредственно в магазине. Готовьте самостоятельно, так вы сможете учитывать пользу и вред продуктов.

## 5. Не заедайте стресс

Сахар побуждает организм к производству гормонов удовольствия. Оттого в моменты тревоги, стресса, усталости чувствуется непреодолимое желание съесть что-то вкусное. К сожалению, не все задумываются: есть много способов справиться с переживаниями без сахара. К ним можно отнести просмотр интересных фильмов, прогулку в парке, занятие йогой или другим хобби. Сюда же относятся физические нагрузки, также повышающие уровень эндорфинов. Главное – не изнурять себя и заниматься спортом для удовольствия.

## 6. Больше уделяйте времени сну

Одна ночь без сна уже приводит к повышенному чувству голода в течение дня. В таком случае человека тянет к высококалорийной пище, насыщенной углеводами.

Учеными доказано: недосыпание приводит к выработке гормона стресса, который, в свою очередь, вызывает ощущение голода. В сутки для сна отводите 7- 9 часов, тогда организму не потребуется добывать энергию на восстановление из других источников, и без сладкого обойтись будет проще.

## 7. Не провоцируйте себя

Носите конфеты на работу? Купили сладкий пирог, собираясь в выходные поделиться с друзьями, а сами ни-ни? Справиться с искушением в этом случае будет тяжело. Но зачем бороться с соблазном, если его можно просто исключить?

Контроль над потреблением сахара позволяет поддерживать тело в хорошей форме и способствует эмоциональному равновесию. Следовать выше приведённым советам не сложно. Для этого нужен лишь верный настрой.