

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Прест: Я зависима от сахара?..... | 4 |
| Глава 1 Почему сахар вызывает зависимость?..... | 6 |
| Глава 2 Я ставлю перед собой цели и держусь их!..... | 22 |
| Прест: Что я делаю, когда хочется перекусить?..... | 27 |
| Глава 3 Моя программа избавления от сахара за 3 недели..... | 38 |
| Прест: Насколько вы подвержены стрессу? | 65 |
| Глава 4 Моя жизнь после сахара | 68 |
| Заключение..... | 77 |





Введение

Когда вам предлагают пирожное или шоколад, вы не можете сказать «нет»? Систематически заканчиваете обед полноценным десертом или хоть чем-нибудь сладким?

Может быть, у вас зависимость от сахара? Попробуйте представить, как бы вы чувствовали себя без привычных ежедневных доз сладкого. Возможно, ощущали бы усталость, были бы раздражительны, вспыльчивы или пребывали бы в плохом настроении?

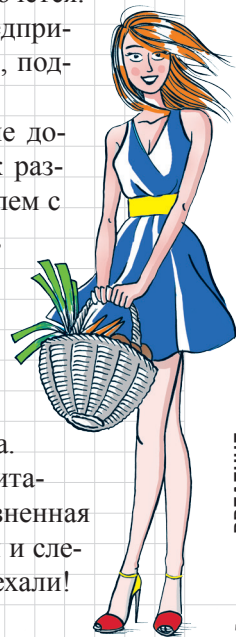
Кого в этом винить? К сахару человека приучают с раннего детства: вспомните конфеты, которые вы получали в награду за хорошее поведение или в качестве утешения, когда у вас что-то болело... Более того, тяга к сладкому у нас от рождения. Так что, вероятнее всего, подобно большинству из нас, вы извели сладкую жизнь уже достаточно давно. И даже сегодня, крутясь как белка в колесе в бешеном ритме повседневной жизни, продолжаете снимать стресс шоколадом.

Сладкие прохладительные напитки летом в жару, порция мороженого после отдыха на пляже, согревающий горячий шоколад зимой у камина – все это так приятно! Мы потребляем сахар на протяжении всей жизни, так почему же он превратился в проблему?

Беда в том, что сахара мы потребляем слишком много: от 70 до 100 граммов в день, а это от 25 до 36 килограммов в год! Он «спрятан» в молочных продуктах, прохладительных напитках, пирожных, мороженом и прочих лакомствах. И чем больше сахара поступает в наш организм, тем больше нам его хочется. При этом не следует забывать про мучные изделия: мука на предприятиях пищевой промышленности, прежде чем стать белоснежной, подвергается такой обработке, что становится вреднее сахара.

Пришло время сказать сахару «стоп»! Избыточное потребление добавленных сахаров и рафинированных углеводов повышает риск развития диабета, разрушает зубы, способствует возникновению проблем с кожей и пищеварением, вызывает гиперактивность или, наоборот, хроническую усталость... Не будем забывать также про фигуру, очертания которой с годами расплываются, и про пресловутый целлюлит, апельсиновой коркой покрывающий наши бедра и отравляющий нам жизнь...

Чтобы вы безболезненно пережили процесс исключения сахара из своего рациона, я предлагаю программу детоксикации организма. Всего за три недели вы избавитесь от неправильных привычек питания и научитесь контролировать свой рацион. К вам вернется жизненная сила, кожа станет красивой и упругой, а от целлюлита не останется и следа. Чтобы убедиться в этом, надо просто попробовать. Так что поехали!



Тест: Я зависима от сахара?

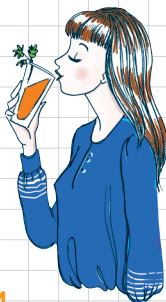
Какое у вас отношение к сахару? Вы потребляете его компульсивно или просто ради удовольствия? Этот тест поможет вам оценить свой уровень зависимости от сахара. За работу!

Ваш обычный завтрак включает...

- ▲ Булочки или печенье.
- Подслащенные или специальные «диетические» каши.
- ◆ Цельнозерновой хлеб с маслом и/или сыром.

Вы пьете кофе, чай...

- ▲ С двумя кусочками сахара, это минимум!
- С одним кусочком, это максимум!
- ◆ Без сахара.



Вы пьете сладкие напитки (газировку, фруктовые соки, морсы)...

- ▲ Ежедневно.
- Два-три раза в неделю.
- ◆ Один раз в неделю максимум.

Для вас десерт – это...

- ▲ Всегда что-нибудь сладкое: подслащенные кисломолочные продукты, мороженое, кусок торта...
- Натуральные кисломолочные продукты с небольшим количеством сахара.
- ◆ Фрукты.

Когда хочется перекусить ближе к вечеру...

- ▲ У вас всегда для таких случаев припасено печенье.
- Свежего фрукта или кусочка шоколада вполне достаточно.

- ◆ Вы пьете воду, чтобы избавиться от чувства голода.

Хлеб вы предпочитаете...

- ▲ Белый или сэндвичный (тостовый).
- Черный или серый.
- ◆ Цельнозерновой.

Во время путешествий на поезде или на машине вы...

- ▲ Запасаетесь сладостями и сладкими напитками.
- Покупаете сэндвичи на заправке или в вагоне-ресторане.
- ◆ Подкрепляетесь заранее приготовленным салатом.

Вернувшись домой, вы после напряженного рабочего дня...

- ▲ Расслабляетесь, наслаждаясь пирожным или мороженым.
- Выпиваете что-нибудь горячее с кусочком шоколада или печеньем.
- ◆ Чтобы разрядиться, занимаетесь спортом или отправляетесь на встречу с друзьями.



Уже 8 часов вечера, ужин не готов, а вы слишком устали, чтобы стоять у плиты. В этом случае вы...

- ▲ Открываете буфет, холодильник и сметаете с полок все, что находите там сладкого.
- Заказываете пиццу и съедаете ее с зеленым салатом.
- ◆ Собираете для скромного ужина недоеденные остатки пищи и заканчиваете его фруктом.



Вы приглашены на званый ужин к друзьям и обнаруживаете, что десерт – простой фруктовый салат...

- ▲ Вы чувствуете себя обманутой и надеетесь, что хотя бы к кофе подадут шоколадные пирожные.
- Вы несколько разочарованы, так как предпочли бы фруктам кусочек торта.
- ◆ Никаких проблем, вы пришли пообщаться с друзьями, а меню никакого значения не имеет.



Посчитаем!

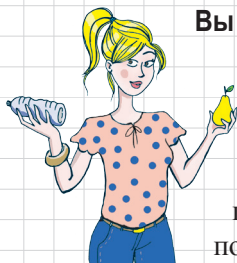
| | | |
|---|---|---|
| ▲ | ● | ◆ |
| | | |

Вы выбрали большинство ▲. *Вы жить не можете без сладкого!*

Вы сладкоежка до кончиков ногтей, и угоститься чем-нибудь сладким – лучшая награда для вас и лучшее утешение. Без паники! Предлагаемая здесь программа окажется очень полезной для вас, и через несколько недель от вашей зависимости от сахара не останется и следа, можете быть уверены. А вознаграждением за отказ от сладкого станет плоский живот.

Вы выбрали большинство ●. *Вы любите сладкое в разумных пределах!*

Найдите в себе силы признать тот факт, что сладкое вы любите! Но, будучи человеком здравомыслящим и понимая важность сбалансированного питания, сознательно ограничиваете потребление сахара. Нижеследующая программа позволит вам разработать новые стратегии, чтобы компульсивная тяга к сладкому окончательно отошла в прошлое и вы полностью исключили из своего рациона рафинированные углеводы. Слово диетолога!

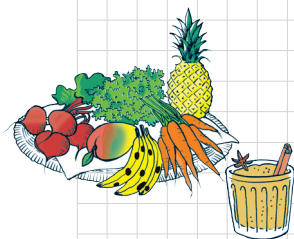


Вы выбрали большинство ◆. *Если вам и случается потреблять сахар, то вы делаете это исключительно ради удовольствия!*

Браво! Зависимость от сахара у вас слабая, нельзя сказать, что вас тянет к сладкому. Программа, которую я предлагаю, продолжает уже выбранную вами линию пищевого поведения и поможет дополнить отказ от сахара здоровой и сбалансированной диетой, которая позволит вам сохранить фигуру и здоровье!

Глава 1

Почему сахар вызывает зависимость?



В форме меда человек потребляет сахар более 4000 лет. Гораздо позднее появился рафинированный сахар. У многих из нас сахар ассоциируется с вкусной едой, кроме того, мы считаем его источником энергии. Поговорим об этом подробнее.

Сахар: какова его роль в организме?

Часто приходится слышать фразу «сахар необходим для жизни». И с этим не поспоришь, ведь сахар является топливом для мозга. Однако необходимо кое-что уточнить. Некоторые сахара, такие как крахмал, содержащийся в крупах, или фруктовый сахар, играют важную роль в обеспечении пищевого баланса, тогда как другие, особенно столовый сахар, не имеют никакой пищевой ценности, кроме удовольствия, которое они доставляют в процессе еды.

Сахарный круг

Попав в желудок, все сахара (иначе говоря, углеводы) расщепляются под действием пищеварительных ферментов на мелкие молекулы глюкозы и только после этого усваиваются организмом в тонкой кишке. Когда они проникают в кровь, это влечет за собой повышение уровня гликемии (другими словами, содержания глюкозы в крови).

Реагируя на повышение гликемии, поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин, роль которого в том, чтобы удерживать гликемию на уровне примерно 1 г/л. Без инсулина глюкоза не может усваиваться клетками организма. Она используется мышцами в качестве топлива или накапливается в печени, и уровень гликемии постепенно снижается до нормы.

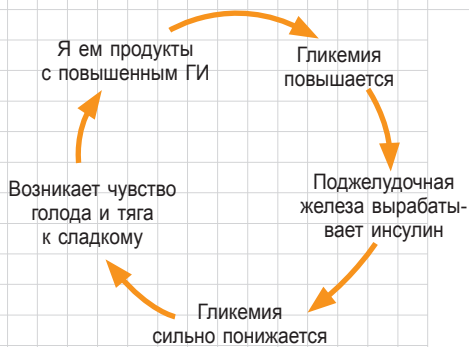
Проблема в том, что некоторые углеводы (столовый сахар, рис или белый хлеб, к примеру) повышают уровень сахара в крови катастрофическим образом. Про такие углеводы говорят, что у них повышенный гликемический индекс (ГИ). Другие углеводные продукты, такие как чечевица или ягоды, повышают гликемию незначительно. Это углеводы с низким гликемическим индексом.

К сведению: углеводы играют в организме важную энергетическую роль (1 грамм сахара эквивалентен 4 калориям).



К сведению: для жизни необходима глюкоза, а вовсе не столовый сахар!

Ситуация осложняется тем обстоятельством, что за этим инсулиновым пиком, вызываемым употреблением продуктов с высоким гликемическим индексом, следует резкое снижение гликемии, проявляющееся обычно в виде острого желания съесть что-то сладкое или сильного чувства голода, подавить которое удастся с помощью сладостей, например плитки шоколада, которая дожидалась своего часа в буфете... Так образуется порочный круг: чем больше сахара ешь, тем больше хочется!



Эфемерная энергия...

Углеводы с повышенным ГИ мгновенно поднимают жизненный тонус: вы чувствуете прилив сил, энергия переполняет вас. Но вскоре гликемия падает, вас вновь охватывает ощущение усталости. Чувство бодрости оказалось пустышкой!



...помогающая набрать вес

Инсулин, вырабатываемый организмом в ответ на потребление углеводов, способствует также накоплению жировых запасов. Чем больше сладкого вы едите, тем больше инсулина продуцирует поджелудочная железа и тем больше жира запасает ваш организм... Что, собственно, и требовалось доказать.

Сахар не всегда запрещен! В случае интенсивных и/или продолжительных физических нагрузок потребление сладких продуктов (сухофрукты, энергетические батончики и т. д.) позволяет организму получить необходимый заряд сил... Но вот только когда вы в последний раз пробежали 400-метровку?

Нужно ли отказываться от всех углеводов?

Конечно же, нет! Углеводы обеспечивают организм необходимой энергией, речь идет лишь о разборчивом отношении к ним. Наша цель – **снизить** (или вовсе прекратить) потребление **добавленного сахара**, в изобилии представленного в кондитерских изделиях, мороженом и прочих углеводных продуктах с очень высоким гликемическим индексом (включая рафинированные мучные и зерновые продукты, такие как белый хлеб или белый рис). Для этого вам надо избавиться от продуктов, оказывающих на гликемию такой же эффект, какой дает обычный столовый сахар.



А как насчет фруктового сахара? Фрукты, как правило, имеют низкий гликемический индекс, и по этой причине многие полагают, что их можно есть сколько угодно. Это ошибка! Фруктоза, которую они содержат, добравшись до печени, преобразуется там в глюкозу, и это приводит к формированию жиров. Поэтому фруктами злоупотреблять тоже не следует.

Краткий словарь сахаров

Сахароза, лактоза, фруктоза... немудрено запутаться. Представленный ниже глоссарий поможет вам хоть немного разобраться в этой терминологии.

Крахмал. Углевод, состоящий из различных молекул глюкозы. Содержится в крупах, хлебе и орехах. Крахмал относится к полезным углеводам, помогающим сохранять фигуру.

Целлюлоза. Углевод, представленный в растениях, а точнее, в растительных волокнах.

Декстроза. Попросту другое название глюкозы!

Подсластитель. Продукт или вещество со сладким вкусом. Если аспартам относится к категории синтетических подсластителей, то столовый сахар следует признать натуральным подсластителем.

Фруктоза. Сахар, представленный преимущественно во фруктах. Внимание: при избыточном потреблении фруктоза имеет неприятное свойство трансформироваться в жиры.

Галактоза. Углевод, представленный в молоке.

Углеводы. Общее понятие, объединяющее все сахара. К числу углеводов относятся крахмал, глюкоза, фруктоза...

Глюкоза. Сахар, представленный в крови как результат расщепления потребленных с пищей углеводов (крахмала, сахарозы...). Глюкоза также естественным образом содержится в овощах и фруктах.

Гликемия. Уровень сахара (глюкозы) в крови. Нормальной гликемией считается уровень 1 г/л.

Гликемический индекс. Величина, определяющая способность продукта питания повышать гликемию.

Лактоза. Молочный сахар (на вкус совсем не сладкий), состоящий из галактозы и глюкозы.

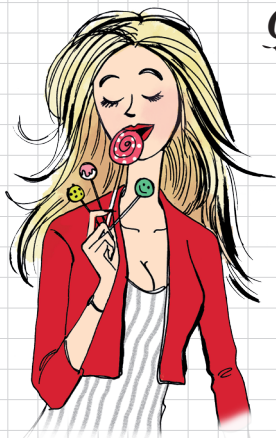
Сахароза. Столовый сахар, получаемый из сахарного тростника или сахарной свеклы, потребление которого следует свести к минимуму. Сахароза состоит из фруктозы и глюкозы.

Добавленный сахар. Подсластители (свекловичный или тростниковый сахар, патока...), как правило, рафинированные углеводы, добавляемые в слишком многие продукты пищевой промышленности. Относитесь к нему с осторожностью.

Рафинированные углеводы. Столовый сахар или продукты, богатые углеводами, вроде муки, которые подвергаются промышленной переработке и в результате становятся белее белого... и лишаются всякой пищевой ценности.

В мусорное ведро их!





Я и сахар: долгая история

Нам нравится вкус сладкого, это врожденное: все младенцы любят сладкое и отвергают кислое или горькое, их мимика весьма выразительна. Таким образом, сахар выглядит едва ли не естественным продуктом для нас.

Сахар как награда

Вспомните, что вы получали в награду от матери за вымытую посуду или хорошие отметки в школе. Конфету? Шоколадку? Пирожное? Сахар – отличное вознаграждение, потому что после сладкого мы чувствуем себя хорошо. Сладкие продукты стимулируют секрецию серотонина и дофамина, всем известных гормонов счастья. Сахар делает нас счастливыми!

Сахар как утешение

Став взрослыми, мы продолжаем совершать те же ошибки: сахар у нас ассоциируется с ощущением счастья, поскольку мы «заедаем» сладостями мелкие повседневные неприятности, стрессовые события и прочие невзгоды. Случилось что-то нехорошее – и мы утешаемся печеньем. Уровень дофамина повышается – и мы чувствуем себя намного лучше. Жаль только, что неприятности никуда не делись!



Сахар как легальный наркотик

Словарь дает следующее определение: наркотик – это натуральное или синтетическое психотропное вещество, вызывающее желание продолжать его принимать из-за провоцируемого им ощущения благополучия. Сравнение сахара с наркотиком можно провести с большой натяжкой, поскольку сахар все-таки не оказывает такого мощного воздействия на психику, однако зависимость, тем не менее, вызывает: сахар обеспечивает нам немедленное чувство удовлетворения, а кроме того, иногда нас непреодолимо тянет к сладкому, так что мы буквально теряем контроль над собой!



По данным исследований, проведенных на грызунах, сахар вызывает более сильную зависимость, чем кокаин!

Я рассчитываю потребление добавленного сахара

Некоторые из указанных продуктов вы едите не каждый день? Выведите среднюю величину!

Теперь вы знаете степень своей зависимости от сахара (либо у вас сахаромания, либо вы просто любите сахар, либо употребляете его для удовольствия). Сделайте расчет количества потребляемого вами добавленного сахара, а потом визуализируйте это количество в виде кусочков сахара, это будет куда нагляднее!

| Продукты | Количество добавленного сахара в единице | Количество потребляемых единиц | Общее количество |
|---|--|--------------------------------|------------------|
| Сухое печенье (2 штуки = 20 г) | 7 г | | |
| Конфеты (поштучно) | 5 г | | |
| Торт (1 кусок = 50 г) | 15 г | | |
| Крупы/хлопья на завтрак (40 г) | 12 г | | |
| Шоколад (1 кусочек = 10 г) | 5 г | | |
| Классическое фруктовое пюре | 8 г | | |
| Конфитюр (1 столовая ложка) | 8 г | | |
| Мороженое или сорбет (2 шарика) | 15 г | | |
| Фруктовый сок с добавленным сахаром (1 стакан = 200 мл) | 8 г | | |
| Подслащенный кисломолочный продукт: йогурт, флан, десертный крем... | 10 г | | |
| Мед (1 чайная ложка) | 5 г | | |
| Круассан | 8 г | | |
| Шоколадная паста на бутерброд (1 чайная ложка) | 5 г | | |
| Пирожное/булочка | 20 г | | |
| Шоколадный батончик (Mars, Snickers...) | 20 г | | |
| Газировка (1 стакан = 200 мл) | 20 г | | |
| Сахар кусковой (поштучно) | 5 г | | |
| Сахарная пудра (1 чайная ложка) | 5 г | | |
| Стакан сиропа | 10 г | | |



Посчитаем!

Запишите среднее количество добавленного сахара, потребляемое вами ежедневно:

Разделите эту цифру на 5, чтобы наглядно представить ее в виде определенного количества кусочков сахара:

А здесь запишите общее количество углеводов, потребляемое вами каждый день:

Обратите внимание! В сухофруктах (финиках, изюме...) содержание сахара может достигать 70%! Даже если речь идет о натуральном сахаре, это существенно увеличивает общее потребление углеводов. Вывод: не компенсируйте отказ от добавленного сахара сухофруктами.

К сведению: ВОЗ изучает возможность коррекции рекомендаций по потреблению добавленных сахаров. Если на текущий момент нормой считается удовлетворение суточных энергетических потребностей на 10% за счет добавленных сахаров (50 г в день), то планируется снизить эту норму до 5% (25 г в день). Чрезмерное потребление добавленного сахара представляется сегодня как угроза общественному здоровью!

Я снижаю потребление добавленного сахара и «сортирую» углеводы. Но ради чего?

Килограммов меньше...

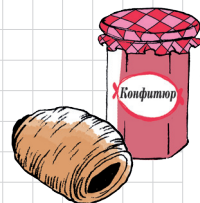
Первым заметным выигрышем станет снижение веса, особенно если вы действительно сладкоежка. Считайте сами: **1 г сахара приносит 4 ккал**. Простая арифметика: меньше добавленных сахаров – меньше калорий! Если даже вы потребляете «лишь» **50 г сахара в день**, то это как-никак **200 ккал**, а эту величину никак не назовешь малой!

Если у вас целлюлит, то имейте в виду: снижение потребления добавленного сахара (особенно в сочетании с физической активностью) может помочь вам избавиться от апельсиновой корки на бедрах и ягодицах.

Помните: потребление углеводных продуктов с высоким гликемическим индексом влечет за собой резкий всплеск секреции инсулина. Благодаря этому гормону организм запасает избыток энергии в форме жиров, особенно в подкожной жировой клетчатке. Чтобы избавиться от этого безобразия и сохранить фигуру, сократите потребление добавленного сахара до самого минимума и больше двигайтесь!

Энергии больше!

Повторим еще раз: энергия, которую дают углеводы с высоким ГИ (сладости, очищенные крупы), эфемерна. В результате секреции инсулина уровень сахара в крови падает, так что вы снова ощущаете упадок сил. Отдавайте предпочтение углеводам с низким ГИ – и обеспечите себе запас энергии на целый день!



Прощай, кариес!

Всем хорошо известно, что сахар вреден для эмали зубов. Чем больше сладкого вы едите, тем больше ваши зубы подвергаются кислотным атакам. В результате постепенного разрушения эмали развивается кариес. Что вы предпочитаете иметь: белоснежную улыбку или желтые и больные зубы?

Ответ очевиден, не так ли?



Запишите количество ежедневно потребляемого вами сахара и рассчитайте доставляемые им калории ($\times 4$):

Количество сахара..... $\times 4 =$
..... ккал

