



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Как побороть тягу к сладкому

Многие люди просто жить не могут без сладостей. О чем может сигнализировать тяга к сладкому, и сколько конфет можно съесть в день без вреда для здоровья?

Безопасной нормой потребления сахара для здорового взрослого человека считается около 40 г в день. Это примерно 6 чайных ложек чистого сахара, 3-4 конфеты либо печенья, один очень маленький кусочек торта. Чаще всего тяга к сладкому имеет психологические причины: стресс, недосып, плохое настроение. Иногда потребность в сахаре сигнализирует о недостатке витаминов, микроэлементов и даже о некоторых заболеваниях. Иногда человек просто за компанию ест «вкусняшки», не ощущая в них потребности.



Немалое значение имеют пищевые привычки, сформированные в детстве. Если в семье принято пить чай с сахаром, закусывая при этом конфетой, постоянно употреблять различную сладкую выпечку, то ребенок, который с детства привык к определенному рациону, продолжит так питаться, будучи взрослым.

Одним из самых частых последствий чрезмерного употребления сахара является ожирение, которое, в свою очередь, выступает отягчающим обстоятельством для ряда заболеваний.

### Как же побороть тягу к сладкому?

#### Увеличьте физическую активность.

Те, кто больше двигается, менее зависимы от неумеренного потребления сладостей.

**Пересмотрите рацион питания.** В нем обязательно должны присутствовать белки, жиры, клетчатка, сложные углеводы. Особое внимание стоит уделить полезным жирам, которые быстро дают чувство насыщения и снижают тягу к сладкому. Они содержатся в жирных сортах рыб, авокадо, орехах, оливковом масле.

**Ограничьте употребление рафинированных продуктов:** сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, белого риса. Гораздо лучше вместо белого хлеба съесть цельнозерновой, вместо белого риса — бурый. Белый сахар лучше заменить на коричневый. Помните, что сахар из сладостей очень быстро всасывается в кровь и моментально поднимает уровень глюкозы, что может негативно отразиться на обмене веществ и на работе организма в целом. Если вы все-таки «падки» на сладкое — старайтесь совместить это удовольствие с основным приемом пищи.

**Каждый день употребляйте свежие овощи и фрукты.** С этими продуктами вы получите клетчатку и необходимые витамины и микроэлементы. Не забывайте, что именно в сезонных продуктах содержится максимум полезных веществ.

**Употребляйте белковую пищу.** Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся рыба, различные виды мяса, орехи, грибы, яйца, творог.

**Не пропускайте приемы пищи.** Если хочется есть, не следует насыщать себя сладостями. Чувство голода вернется очень быстро, а вы получите порцию бесполезных калорий, которые превратятся в складки жира на теле. Постарайтесь не перекусывать булочками или конфетами.

**Пейте воду вместо чая и кофе.** Простую воду не принято пить с чем-то сладеньким, а вот чай без печенья или конфет в нашем сознании не укоренился. От соков и сладких газированных напитков лучше вообще отказаться — они также содержат слишком много сахара.

**Соблюдайте умеренность во всем.** Не относитесь к питанию безответственно. Помните, что красота и здоровье — в ваших руках.