

## **Почему порой так хочется съесть конфетку (торт или шоколадку) и как бороться с этой напастью.**

**Сильная тяга к десертам появляется от снижения уровня глюкозы в крови.**

Организм стремится получить её из чего угодно и как можно быстрее. У заядлых сладкоежек это похоже на зависимость: когда мозг запоминает, что по первому требованию он получает быстрые углеводы, он требует именно их. При отказе от сахаросодержащих продуктов тело может «саботировать», вплоть до тошноты и упадка сил. Но это можно исправить. Если нам хочется сладенького, значит нам просто нужна энергия. Чтобы не попасть в зависимость от еды, нужно приучать себя к тому, что энергия есть и в **правильных продуктах**. Со временем, заменяя торт на злаковый батончик или даже на стейк, мы приучаем мозг «добывать» глюкозу из сложных углеводов. Ещё организм может сам синтезировать глюкозу, это называется глюконеогенезом. Но зачем ему её синтезировать, если можно просто умять Сникерс? Для людей с избыточным весом особенно полезно заставить тело вырабатывать энергию. При ожирении запас жира откладывается в печени, а при снижении количества углеводов организм будет перерабатывать этот запас в энергию. В общем, перебить тягу к сладкому нужно и для здоровья, и для внешнего вида. Теперь детальнее о продуктах, которые помогут это сделать.

**Фасоль, как и многие бобы, богата на легкоусвояемый белок.**

Попадая в организм, белки быстро усваиваются и поставляют энергию. Кроме этого, фасоль содержит пищевые волокна, которые продлевают чувство сытости. Благодаря полезным минералам и витаминам этот продукт считается достойной заменой десертам.

Заменить её можно любыми бобами, особенно полезными считается **нут, горох и чечевица**. Из них можно готовить сытные супы, вкусные хумус или другие пасты, использовать в варёном виде для салатов.

**Травяной чай.** Ещё быстрее избавиться от тяги к десертам можно, если запивать бобы травяным чаем. Его рекомендуется пить вместо кофе, газировок, пакетированных соков. Речь только о травяном чае, так как в чёрном и особенно зелёном есть кофеин. Натуральный напиток взбодрит или расслабит, в зависимости от состава. Также он восполняет недостаток влаги в организме и насыщает полезными элементами. Ключевым фактором, почему он помогает в этой борьбе, является психологический приём. Во-первых, нужно срочно отвлечься, а во-вторых он заполняет желудок. Заменить его можно **водой с огурцом и мятой, компотом из ягод и фруктов без сахара**, узваром, натуральным соком из винограда.

**Сало.** В 2012 году в клинике Мэйо провели исследование, которое подтвердило догадки о пользе жирной еды. На опытах доказано, что жирная еда снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и служит профилактикой старческого слабоумия. Также такая диета положительно влияет на работу мозга. Небольшой тост с кусочком сала избавляет от желания съесть шоколадный торт, даже если сначала сала совсем не хочется. Это может быть **мясо, рыба, сливочное масло**. То есть все, что с животным жиром. Вегетарианцам придётся найти альтернативу среди бобов и растительной пищи. Чтобы «сбить оскмину» достаточно съесть одну котлету, бутерброд, а лучше – салат с мясом и зеленью.

**Сельдь.** Тоже продукт крайне неожиданный для борьбы со сладкой зависимостью. Но у сельдочки есть несколько преимуществ: она жирная, содержит белок, богата на Омега-3. Это очень полезный продукт для организма, к тому же, она быстро насыщает и сохраняет чувство сытости надолго. Когда захочется пирожное, можно съесть немного сельдочки или другой рыбы.

Здесь можно **выбирать любую рыбу или морепродукты**, практически все они богаты полезными веществами и восполняют нехватку энергии.

**Сельдерей** Зелень с характерным вкусом и запахом далеко не всем по душе. Но те, кто любят сельдерей, получают отличного помощника в борьбе с лишними килограммами и зависимостью от конфет. У него **отрицательная калорийность**, это значит, что на **переваривание нужно больше энергии, чем даёт сельдерей**. Он быстро насыщает благодаря волокнам, потому перебивает любой голод. А после еды можно не беспокоиться за свою фигуру. Заменить его можно **рукколой, салатом из шпината и базилика**. Также сочные овощи (**капуста, морковь, свёкла, огурцы**) насытят и «поделятся» витаминами.

**Кефир.** Есть подозрение, что у некоторых людей развивается пристрастие к сладостям от размножения вредных бактерий в ЖКТ. Эти микроорганизмы очень «любят» сахар и все, что на него похоже, так как они им питаются и размножаются в нем. Для профилактики рекомендуется каждый день принимать пробиотики, лучшим вариантом считается кефир. Он нормализует баланс микрофлоры и насыщает полезными бактериями. В результате исчезает постоянное желание побаловать себя десертами, также кисломолочные продукты служат профилактикой от болезней ЖКТ и кандидоза. Лучшим аналогом послужит **натуральный йогурт без добавок**. В него можно самостоятельно добавить свежих ягод, сухофрукты или кусочки свежих фруктов. А некоторым по душе больше кислое молоко, им тоже можно заменить кефир.

**Брокколи.** Заменять шоколадку на брокколи рекомендуется по двум причинам. Первая – это клетчатка в составе, она поможет надолго сохранить энергию. Вторая – это содержание хрома в брокколи. **Хром стабилизирует уровень сахара в крови**, поэтому помогает сладкоежкам пересмотреть свои привычки. Можно есть её в любом виде, даже в составе свежевыжатых соков. Отыскать хром можно в **грибах, натуральном виноградном соке, спарже, злаках и крупах**.

#### **Дополнительные правила.**

Если пристрастие к сладостям перерастает в проблему, лучше бороться с ним комплексно. Как правило, мы обращаем внимание на пагубную привычку только, когда набираем вес. **Спорт в этом случае – идеальный помощник**, физические упражнения улучшают кровообращение, повышают настроение и ускоряют работу мозга. Ещё лучше, если заниматься спортом на свежем воздухе, так можно повысить уровень кислорода в крови. Упражнения хорошо дисциплинируют и вредная еда со временем становится не такой привлекательной. Ещё одна рекомендация от последователей правильного питания приходит на выручку: питаться надо отдельно. Когда мы делаем большие перерывы между приёмами пищи, запас энергии может сильно сократиться за время этого перерыва. В результате в самые неподходящие моменты нам срочно нужно перекусить пончиком. Если есть понемногу и часто, перерывы сокращаются, энергия поступает стабильно и уровень глюкозы не снижается.

Ещё один способ раз и навсегда забыть о сладком – перебороть себя. Это не курс для сильных духом, так может сделать абсолютно каждый. Чтобы выработать новую привычку, достаточно на 21 день отказаться от сахара в чистом виде и в составе продуктов. В первое время стоит ожидать упадка сил и настроения, в этот период можно использовать рассмотренные продукты. Со временем тяга к тортам и конфетам будет всё больше снижаться. Как видим, страсть к десертам – не безобидная слабость, а серьёзная угроза здоровью. С ней нужно бороться, и теперь мы знаем, как это сделать.

Согласовано:

И.о. начальника Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области в  
Чкаловском районе г. Екатеринбурга,  
в г. Полевской и в Сысертском районе

Н.В. Шатова

статья подготовлена врачом  
отдела экспертиз за питанием населения Сафиной Т. В.  
тел.210-48-53