Вопрос-ответ

Как сократить количество сахара в рационе, если кажется, что без сладкого нет жизни?

«Повсюду – в журналах, по телевизору, в рекламе говорят, что сахар вреден, приводит к лишнему весу и прочим проблемам со здоровьем. Понятно, что надо от него отказаться. Но как сокращать потребление сахара? И как быть людям, которые жить без сахара не могут, вроде меня? Даже чай всегда пью с сахаром». ***Дмитрий***.

Отвечает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов:

- Сахар содержится во многих промышленных продуктах – это соки, сиропы, консерванты, даже мед. Его непросто посчитать и ограничить, поэтому прежде всего нужно перестать сластить продукты. Например, начать пить чай и кофе без сахара. Желательно, чтобы сахар поступал в ваш организм только с фруктами. Этого будет вполне достаточно. Так удастся потихоньку изменить свои пищевые пристрастия. И вы почувствуете совсем другие вкусовые ощущения. А если вам кажется, что вы без сахара не можете жить, поверьте – это миф. Биохимические процессы в организме таковы, что ваше тело само может синтезировать глюкозу.

«У меня избыточный вес. Но я так люблю сладости, не могу себе представить жизни без конфет, печенья и мороженого! Замечаю, что если отказываю себе в сладком, у меня быстро портится настроение, не могу эффективно работать, мир становится скучным и серым. Что делать? Можно ли выжить без «сахарного допинга»?». ***Ксения***.

Отвечает главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева:

- Когда вы едите сладкое, в организме вырабатываются гормоны, отвечающие за наслаждение. Однако нужно понимать – удовольствие от сладкого зависит не от его количества, а от времени его пребывания во рту. Все вкусовые рецепторы находятся не в пищеводе или желудке, а в ротовой полости. Чем медленнее вы будете пережевывать треть шоколадки вместо целой плитки, тем больше удовольствия и меньше калорий получите. Сладкое нужно есть медленно и в небольших количествах. Переходите на маленькие порции и увеличивайте время приема пищи, продлевайте удовольствие. И ни в коем случае не заменяйте сладостями обычный прием пищи. Ведь если человек питается сладкими продуктами вместо полноценного завтрака, обеда или ужина, это фактически гарантия того, что он поправится. Сладкое – это не еда, оно не должно заменять основную пищу. Это деликатес, десерт и праздник.