

Как отказаться от сахара?

Зависимость от сахара

Избыток сахара - одна из главных проблем современного питания. Он ломает силу воли, вызывает ожирение, проблемы с сердцем и сосудами, крадет ваши интеллектуальные ресурсы и в целом признается главной причиной многих хронических болезней.

Если вам еще не хватает мотивации, чтобы принять то самое окончательное решение - пересмотрите тематический видеоролик Глеба https://youtu.be/_V9H8p7ZJA, возможно, он вас взбодрит.

Эта заметка предназначена для тех, кто еще не преодолел зависимость от сахара. С помощью несложных и понятных действий вы сможете отказаться от сахара и создадите рутину, в которой ему просто не останется места в будущем.

Постепенные шаги для отказа от сахара

Задание 1

Мы начнем путь с анализа количества потребляемого сахара и его минимизации. Постарайтесь записать, как часто вы едите продукты, содержащие сахар и что это за продукты. Далее, подумайте, как можно уменьшить количество сахара. Например, обычно вы кладете несколько ложек сахара в утренний кофе или покупаете любимый шоколад, где на первом месте в составе стоит сахар. Вам нужно будет положить меньше ложек сахара или купить шоколад, где сахара почти нет (например, горький шоколад).

Приложите немного усилий, чтобы снизить количество сахара, не меняя свои привычки. Наша задача - понять, как легко и просто сделать полезные изменения без больших вложений сил и времени.

Задание 2

После того, как мы проанализировали свое питание, поняли, откуда в него приходит сахар, настало время принимать активные действия.

Начнем мы с освобождения своего дома от продуктов, содержащих сахар. Вашей задачей будет убрать все сладости, рафинированный сахар, сладкие напитки из зоны видимости, со стола и из холодильника. Если вам жалко выбрасывать или вы отказываетесь от сахара на время – можете отдать продукты нуждающимся людям или спрятать в укромном месте.

Настоятельно рекомендуем не просто убрать вредные продукты, но и поставить им замену: вы можете поставить чашку с фруктами, орехами или сухофруктами; чтобы когда возникнет желание съесть сладость – у вас на глазах была альтернатива. На данном этапе не воспрещается покупка сладостей или потребление сахара, единственное условие – убрать сахар дома. Если вы живете не один, и такой возможности у вас нет, постарайтесь убрать сладости и сахар в менее доступные и видимые места: на полки в шкафах, холодильник или накрывать сладости.

Задание 3

Сейчас наша задача - полностью заместить сахар допустимыми продуктами, легальными сладостями. В отличие от предыдущего задания вам потребуется активно внедрить эти продукты: каждый раз, когда возникает желание поесть сладкое, сознательно брать допустимые продукты и есть их.

Для этой цели подойдут: любые фрукты, сухофрукты, ягоды и несколько несложных рецептов полезных сладостей из списка ниже:

- Шоколадная паста из банана - берем 2 переспевших банана и толчем вилкой, добавляем 1.5 чайные ложки какао. Хорошо замешиваем до однородной массы, пробуем. Если сильно сладко - добавляем немного какао. Если горько - еще банана. Можно добавить немного кокосового масла, либо кокосовых сливок.
- Шоколадная паста из фиников - Заливаем кипятком финики на 20-30 минут. Сливаем воду. Финики взбиваем в блендере вместе с какао. Готово.
- Овсяное печенье - <https://www.youtube.com/watch?v=Y2evMVz-pbE> - Можно приготовить вечером сразу на весь день
- Пастила из яблок - <https://m.iamcook.ru/showrecipe/14136>
- Гранола - <https://youtu.be/i1Ac9vspa3M>

Задание 4

Наконец, когда вы освободили свой дом от лишней еды и нашли адекватную замену привычным сладостям - можно приступать к полному отказу от сахара. Для этого

перестаньте покупать любые продукты, содержащие сахар, внимательно изучайте состав на упаковках и избегайте скрытого сахара (фруктозы и сахарозаменителей).

Revision #4

Created 16 July 2023 15:07:21 by Тимур

Updated 28 August 2023 06:21:37 by Тимур