**Как перестать есть сладкое?**

Почему мы любим сладкое

Сладости — это источник энергии, и любовь к ним определена природой. Предкам современного человека приходилось бегать за едой не в ближайший гипермаркет. Охота и собирательство — дела непростые и трудозатратные.

И удовольствие от еды — один из механизмов, который должен заставить организм активнее добывать пищу. Соответственно, чем больше в продукте калорий и чем проще расщепить его на составляющие, которые усваиваются клетками тела, тем больше он нам нравится.

Сколько можно есть сахара

Всемирная организация здравоохранения рекомендует [ВОЗ призывает страны сократить потребление сахаров взрослыми и детьми](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/ru/) сократить потребление сахара до 10% от общей [энергетической ценности](https://lifehacker.ru/2016/03/28/basal-metabolic-rate/) рациона. В ВОЗ заявляют, что это уменьшит риск появления избыточного веса и кариеса. Специалисты отмечают, что снижение потребления сахара до 5% от суточной калорийности принесёт дополнительную пользу для здоровья.

Следовательно, не очень активному тридцатилетнему мужчине ростом в 180 см и весом в 70 кг рекомендуется есть не более 60 г сахара в день. Сейчас, по статистике, средний россиянин потребляет  40 кг сахара в год, что составляет примерно 109 г в сутки.

Как ограничить себя в сладостях

**1. Добавьте в рацион сложные углеводы**

Сладости быстро расщепляются в организме до простых сахаров, заставляя вас искать новые источники энергии. Порция крупы в итоге тоже трансформируется в простые сахара, однако этот процесс будет более долгим, поэтому вы дольше останетесь сытым.

**2. Сокращайте потребление сахара постепенно**

Вместо трёх кубиков рафинада начните бросать в чай два, затем один. Не тянитесь за второй конфетой. Разделите пирожное пополам с подругой или второй половиной. Удовольствие от сладости вы получите, но съедите в два раза меньше сахара.

**3. Сделайте потребление сладкого осмысленным**

Не ешьте мороженое на бегу, а конфеты — за компьютером. Так вы полноценного удовольствия всё равно не получите, а порцию сахара съедите.

**4. Откажитесь от ритуалов, связанных с поеданием сладкого**

Например, послеобеденного чая с коллегами, пирожного в буфете театра и так далее. Замените поглощение сладостей на что-то с ними не связанное.

**5. Не вознаграждайте себя сладостями**

Это формирует нездоровую связь. Сначала вы завершаете важный проект и покупаете торт. Потом вы начинаете есть пирожные в минуты стресса, потому что сладкое ассоциируется у вас с успехом и радостью. Поощряйте себя чем-нибудь несъедобным или [откладывайте деньги](https://lifehacker.ru/2017/02/06/save-200-rubles-a-day/), которые собирались потратить на сладкое, в копилку.

**6. Придумайте способы отвлечься от тяги к сладкому**

Например, можно присесть 50 раз или повторить 10 слов из иностранного языка. Есть вероятность, что после физических или умственных усилий вам уже будет не до сахара.

**7. Пейте воду вместо сладких напитков**

В банке колы содержится 39 г сахара — больше половины дневной нормы среднего мужчины. А в стакане апельсинового сока — 33 г.

**8. Начните читать этикетки**

Сахар есть во многих продуктах, где вы не ожидаете его найти. Речь, например, идёт о [мюсли,](https://lifehacker.ru/2015/04/14/15-ne-poleznyh-produktov/) сладких кашах, не требующих варки, кетчупе. Заменяйте их аналогами без сахара.

**9. Поддерживайте чувство сытости**

Пока вы не очень голодны, проще контролировать, что вы едите.

**10. Готовьте десерты сами**

В этом случае можно контролировать их сладость. Просто положите в пирог меньше сахара, чем указано в рецепте.

**11. Принимайте витамины с содержанием хрома**

Некоторые исследования [Effects of Chromium Picolinate on Food Intake and Satiety](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2753428/) установили, что пиколинат хрома может снизить тягу к углеводам. Если решите попробовать, на всякий случай проконсультируйтесь с врачом.

Сила воли и эти рекомендации помогут вам победить тягу к сладкому. Не отступайте от намеченной цели, и ваш организм скажет вам спасибо!

ИСТОЧНИК: <https://lifehacker.ru/kak-perestat-est-sladkoe/>