29 Σεπτεμβρίου 2013

Πώς να κόψεις τη ζάχαρη χωρίς να τρελαθείς!

Είναι εκείνα τα απογεύματα που θέλεις απεγνωσμένα κάτι γλυκό για να σου δώσει ενέργεια (ή έτσι νομίζεις τουλάχιστον) και φτάνεις χωρίς να το καταλάβεις να τρως τα κεκάκια που έφερε ο συνάδελφος στο γραφείο.

Ξέρεις όμως ότι όταν καταναλώνεις υπερβολική ποσότητα ζάχαρης καταναλώνεις, μπλέκεις σε ένα φαύλο κύκλο, αφού νιώθεις περισσότερη κούραση. Γιατί όμως γίνεται αυτός ο φαύλος κύκλος;

Επειδή ο οργανισμός μας προσαρμόζεται αρκετά γρήγορα σε μια διατροφή πλούσια σε ζάχαρη, στη συνέχεια αναζητά όλο και περισσότερα λαχταριστά πράγματα. Για να απαλλαγείς από τα συναισθήματα που σου προκαλεί η ζάχαρη είναι να προσπαθήσεις να κόψεις όλες αυτές τις ένοχες απολαύσεις. Ακούγεται βέβαια πιο εύκολο στα λόγια από ότι στην πράξη.

Το σώμα μας αγαπάει την εύκολη πηγή ενέργειας που προσφέρουν οι γλυκές λιχουδιές και σίγουρα θα «επαναστατήσει» αν προσπαθήσεις να τις κόψεις – τουλάχιστον στις αρχές. Μετά από λίγο όμως, ο οργανισμός αρχίζει να δέχεται αυτή την αλλαγή, με αποτέλεσμα να αναζητά τη ζάχαρη όλο και λιγότερο τις απογευματινές ώρες.

Για να κάνεις λοιπόν τη μετάβαση στη μετέπειτα -χωρίς ζάχαρη- ζωή σου, χωρίς να τρελαθείς θα πρέπει να λάβεις υπόψη σου κάποια βασικά πράγματα. Το πρώτο και πιο σημαντικό που έχεις να κάνεις είναι να φροντίσεις καλά τον εαυτό σου με σωστή διατροφή, ενυδάτωση και γυμναστική. Επίσης, θα πρέπει να διαβάζεις πολύ

προσεκτικά τις ετικέτες των τροφίμων, αφού η ζάχαρη κρύβεται σε πολλά τρόφιμα, όπως dressing για σαλάτες, σος και σε άλλες φαινομενικά υγιεινές τροφές. Η ζάχαρη κρύβεται κάτω από πολλά ονόματα – γλυκόζη, φρουκτόζη, σιρόπι καλαμποκιού, κ.α. γι" αυτό θα πρέπει να ξέρεις τι να αποφεύγεις. Τέλος, θα πρέπει να ξεκουράζεσαι αρκετά για να γίνει η διαδικασία λιγότερο επώδυνη.

Πηγές: joytv.gr– iefimerida.gr