

# Πώς να καταπολεμήσετε τον εθισμό στη ζάχαρη

/ Γενικά



Σύμφωνα με μελέτη, η ζάχαρη μπορεί να έχει ισχυρότερη νευρολογική επίδραση και από την ίδια την κοκαΐνη. Οι επιστήμονες έχουν αποδείξει ότι μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα στερητικού συνδρόμου λόγω αποχής από τη ζάχαρη.

Αφού λοιπόν η υπερβολική ζάχαρη είναι αποδεδειγμένα εθιστική, τι μπορούμε να κάνουμε για να απαλλαγούμε;

## - Σωματική άσκηση και γάλα

Η πολλή ζάχαρη λειτουργεί σαν μηχανισμός επιβράβευσης του εγκεφάλου κι έτσι είναι δύσκολο να τη βγάλουμε από τη ζωή μας. Σύμφωνα με μελέτη, οι πρωτεΐνες που βρίσκονται στο γάλα αυξάνουν τα επίπεδα σεροτονίνης (μιας ορμόνης που μας κάνει να αισθανόμαστε ευχαρίστηση). Παράλληλα, οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι και η άσκηση μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα αυτής της ορμόνης.

### **- Πείτε «όχι» στα προϊόντα με χαμηλά λιπαρά**

Προκειμένου να αναπληρώσουν τη γεύση, οι κατασκευαστές προσθέτουν ζάχαρη στα τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά. Προσέξτε ιδιαίτερα τις σάλτσες και τα γλυκά.

### **- Κοιμηθείτε καλά**

Ο ύπνος σχετίζεται άμεσα με την όρεξη και τις λιγούρες. Όταν κοιμόμαστε καλά, ενισχύουμε τις άμυνές μας ενάντια στους θερμιδοφόρους πειρασμούς. Αντιθέτως, η έλλειψη ύπνου μπορεί να μειώσει τις αντιστάσεις μας.

### **- Προτιμήστε ένα υγιεινό σνακ**

Η ζάχαρη μας παραπλανεί προσωρινά από την πείνα, όμως αυτή η επίδραση δεν έχει διάρκεια. Τα υγιεινά σνακ όπως φρούτα και ξηροί καρποί ικανοποιούν τις ανάγκες μας σε ενέργεια, ενώ παράλληλα μας παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και μειώνουν το αίσθημα της πείνας.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)