

Τι θα σου συμβεί αν κόψεις την ζάχαρη για ένα χρόνο;

/ [Γενικά](#)



Οικογένεια έκανε το πείραμα (οπότε μην αγχώνεσαι) και κατέγραψε όλα όσα τους έτυχαν. Ιδού τι έμαθαν από αυτό τους το πείραμα.

Μία Χάρη στις νέες οδηγίες που μας έρχονται κατόπιν ερευνών, όλοι γνωρίζουμε ότι η ζάχαρη είναι τζιζ κακό. Αλλά τι συμβαίνει όταν αποφασίζεις να την κόψεις μαχαίρι; Ξυπνάς ένα πρωί και λες «τέρμα»;

Η Eve Schaub, ο σύζυγός της και τα δυο τους παιδιά αποφάσισαν να κάνουν αυτό το πείραμα και η Eve άρπαξε την ευκαιρία και έγραψε και ένα βιβλίο του οποίου του έδωσε τον (πρωτότυπο) τίτλο «Year of No Sugar».

Διάβασε τα ευρήματά τους. Είναι σε λίστα (μία ευκολία που ο γεμάτος ζάχαρη εγκέφαλός σου θα εκτιμήσει):

Δεν θα πιστέψεις πόσα πράγματα έχουν μέσα ζάχαρη. Η οικογένεια έκοψε την ζάχαρη και το μέλι πρώτα, αλλά σύντομα ανακάλυψαν πως ζάχαρη περιείχαν πολλές περισσότερες τροφές απ' όσες φανταζόντουσαν.

Η μαγιονέζα, το ψωμί, το μπέικον, το γιαούρτι, όλα είχαν σοκαριστικές ποσότητες της γλυκαντικής αυτής ουσίας. Στο σούπερ μάρκετ της γειτονιάς τους από τα 200

διαφορετικά είδη ψωμιού, βρήκαν μόνο δύο χωρίς ζάχαρη.

Βελτιώθηκε η υγεία των παιδιών. Λιγότερες μέρες με πυρετούς και κρυολογήματα.

Ο ουρανίσκος τους απέκτησε μεγαλύτερη ευαισθησία στη γλυκύτητα και τα τρόφιμα με ζάχαρη άρχισαν να τους απωθούν. «Τα πράγματα που συνήθως θέλαμε να τρώμε, τώρα μας φαίνονται αηδιαστικά», εξηγεί η Schaub.

Δεν έχασαν κιλά. «Κανένας από δεν έμοιαζε ή δεν το χρειαζόταν. Έχω δύο μικρά κορίτσια. Έδινα ιδιαίτερη προσοχή στη γεύση των φαγητών. Το τελευταίο πράγμα που ήθελα να κάνω ήταν να κάνω focus στην απώλεια βάρους».

Μετά από το πείραμα, δεν έπεσαν με τα μούτρα στη σοκολάτα. Αν και τώρα τρώνε μερικές τροφές που έχουν μέσα ζάχαρη, είναι πιο προσεκτικοί.

Πηγές: Cosmo.gr - cookbox.com.cy