

10 wskazówek na poskromienie ochoty na słodczy

Jest wiele przeszkód, które stają na drodze do osiągnięcia upragnionej sylwetki - brak motywacji i czasu, zła organizacja, słaba silna wola, a także ochota na słodczy, którą wielu z nas obwinia za wszelkie niepowodzenia na diecie. Jak radzić sobie z nieodpartą chęcią na „coś słodkiego” i jak poskromić apetyt na słodczy?

Słodki smak preferujemy już od urodzenia, kojarzy nam się bowiem z węglowodanami, będącymi źródłem łatwo przyswajalnej energii. Ochotę na słodczy „pielęgnują” w nas również rodzice, którzy na dalszym etapie naszego rozwoju ochoczo podają nam słodkie przekąski i desery, przyzwyczajając nas do tego smaku. Kiedy wreszcie sami zaczynamy decydować o tym, co najchętniej zjadamy, nasze „słodkie preferencje” są już tak ugruntowane, że nie wyobrażamy sobie życia bez „małego co nie co” - zwykle dużo częściej, niż powinniśmy. Rezygnacji z cukru nie ułatwia również fakt, iż w dzisiejszym świecie jest on wszechobecny - od cukierniczki, przez słodczy, po przyprawy i leki - wszędzie tam znajdziemy substancję, która pobudzając receptory smaku słodkiego stymuluje naszą ochotę na słodczy. Trudno ich zresztą nie lubić - spożywanie łakoci wywołuje w mózgu reakcję chemiczną skutkującą powstaniem endorfin - tzw. hormonów szczęścia, które poprawiając nasze samopoczucie sprawiają, że chętnie sięgamy po więcej. Cukier uzależnia, a ochota na słodczy może się okazać trudniejsza do poskromienia niż może się na początku wydawać. Nikt nie powiedział jednak, że niełatwe znaczy niemożliwe - istnieją sposoby, które skutecznie pomagają opanować chęć na słodkie przekąski i zerwać ze zgubnym nałogiem.

10 sposobów na poskromienie ochoty na słodczy

1. **Ćwicz** - ruch jest odpowiedzią na wiele problemów. Także w przypadku trudnej do opanowania ochoty na słodczy trening może okazać się zbawiennym rozwiązaniem. Aktywność fizyczna - podobnie jak słodczy - podnosi poziom endorfin w organizmie, a w przeciwieństwie do słodkich przekąsek, pozytywnie wpływa na naszą figurę. Regularny trening pomoże również ukształtować samodyscyplinę, dzięki której szanse opanowania chęci na cukier są dużo wyższe! Poza tym, z pewnością więcej korzyści wyniesiesz z krótkiego spaceru, niż bezczynnego siedzenia na kanapie i przegryzania ulubionych przekąsek.
2. **Pij więcej wody** - zdarza się, iż nasz mózg myli uczucie głodu i pragnienia, gdyż ośrodki odpowiedzialne za regulację tych odczuć znajdują się blisko siebie. Jeśli krótko po spożyciu pełnowartościowego posiłku wciąż czujesz się głodna, spróbuj wypić przynajmniej pół szklanki wody i poczekaj kilkanaście minut. Bardzo możliwe, że mylnie rozpoznane uczucie głodu minie, a leżące na stole słodczy nie będą kusić aż tak bardzo.
3. **Wypróbuj zdrowsze zamienniki** - w kwestii odżywiania często można pójść na kompromis. Jeśli nie chcesz lub nie możesz całkowicie zrezygnować ze spożywania słodczy, zadaj sobie trud poszukania tych nieco zdrowszych. Zamiast najtańszego wyrobu czekoladopodobnego kup czekoladę z nieprażonych ziaren kakaowca lub przynajmniej tę prawdziwą, gorzką, o jak najwyższej zawartości kakao. Poszukaj słodczy słodzonych cukrem brzoźowym, zamiast tych, w których użyto syropu glukozowo-fruktozowego. Zrób naturalne żelki z mango zamiast tych sklepowych. Upiecz własne ciasto, zastępując cukier erytrole. Pamiętaj, że masz wybór i zawsze istnieje zdrowsza alternatywa!

4. **Zwiększ spożycie białka i błonnika w diecie** – elementy te dają uczucie sytości na długo i zmniejszają ochotę na przekąski między głównymi posiłkami.
5. **Jedz naturalnie słodkie produkty** – natura wie, że lubimy słodki smak i nie zamierza nas pozbawiać go całkowicie. Banany, daktyle, winogrona czy melony to tylko niektóre z super słodkich owoców, które mają szansę zaspokoić Twoją ochotę na „coś słodkiego”.
6. **Wyrzuć słodycze z domu** – szansa, że skusisz się na coś słodkiego jest dużo mniejsza, kiedy nie masz tego „pod ręką”. Czas więc opróżnić swoją sekretną półkę ze słodyczami i pozbyć się wszystkich schowanych na czarną godzinę słodkości. Pustkę – zarówno tę w meblach, jak i w sercu – wypełnij paczuszką daktyli czy orzechów, które położysz na miejsce wyrzuconych słodyczy. Pamiętaj, że pozbyć się nie znaczy... zjeść! Takie „sprzątanie” z pewnością nie wyjdzie Ci na dobre.
7. **Zafunduj sobie cukrowy detoks** – czasami metoda półśrodków nie działa, a prawdziwy słodyczoholik może uzależnić się nawet od zdrowszych zamienników słodyczy. W takim przypadku, konieczny może się okazać radykalny detox cukrowy. Kilka tygodni diety całkowicie pozbawionej cukru sprawi, że receptory smaku słodkiego przestaną być pobudzane i „zresetują się”, co sprawi, że będą bardziej wrażliwe po zakończeniu cukrowego postu. To zaś zmniejszy ilość spożywanych słodyczy i apetyt na nie. Uwaga – podczas detoksu nie zaleca się spożywania nawet naturalnie słodkich produktów (np. owoce). Należy także dokładnie sprawdzać etykiety w poszukiwaniu ukrytych źródeł cukru.
8. **Czytaj etykiety** – zapoznanie się ze składem Twojej ulubionej słodkiej przekąski może skutecznie zmniejszyć na nią apetyt. Długie, niezrozumiałe nazwy składników i kilkanaście pozycji oznaczonych literą „E” chyba nie brzmią jak coś, co chciałabyś zjeść?
9. **Zjedz coś kwaśnego!** – okazuje się, że kwaśny smak zmniejsza ochotę na słodycze. Następnym razem, gdy poczujesz głód cukru, zjedz kiwi lub wypij cierpki sok – cytrynowy, porzeczkowy lub żurawinowy.
10. **Rzuć sobie wyzwanie** – potraktuj panowanie nad swoją słabością jako okazję do ćwiczenia samodyscypliny. Ustal, że nie ulegasz zachciankom przez pięć dni, a w weekend pozwalasz sobie na jedno odstępstwo. Pamiętaj jednak, żeby zachować umiar podczas dni wolnych od restrykcji i nie rekompensować całego tygodnia wyrzeczeń weekendem pełnym słodyczy!

Opanowanie ochoty na słodkości jest trudne, nie jest jednak niemożliwe. Dobre chęci połączone z kilkoma powyższymi sposobami znacznie zwiększają Twoje szansę na sukces. Czas zerwać z cukrowym nałogiem – powodzenia!

Author: Sonia Walla

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/10-wskazowek-na-poskromienie-ochoty-na-slodycze>

