

CUKRUS. KODĖL TAIP SUNKU JO ATISISAKYTI IR KAIP TAI PADARYTI.



VALIA

Žmonės turi tik vieną valios šaltinį, kuris nėra neišsenkantis, o naudoja jį visą dieną, priimdami įvairius sprendimus - keltis ar ignoruoti žadintuvo skambutį, sportuoti ar ne, dirbti ar simuliuoti, ir panašiai. Valios kiekis priklauso nuo to, kiek energijos gauname. Todėl ryte, kai esame pailsėję ir papusryčiavę - valios turime daugiausiai, o artėjant vakarui, jos mažėja, todėl ir susilaikyti nuo cukraus tuo metu būna sunkiausia.

PAGUNDOS

Kita problema yra tai, kad cukraus yra visur aplink mus. Užsukote į parduotuvę po darbo nusipirkti produktų vakarienei - prie kasos jūsų laukia lentynos pilnos saldumynų. Užsukote į kavinę tik kavos išsinešimui - didelė tikimybė, kad išeisite su glaistyta bandele kitoje rankoje. Ir tai tik akivaizdūs "spąstai". Tačiau nepamirškite dar ir tokių maisto produktų, kuriuose cukraus nesitikite, tokie kaip duona, ketčupas ir kiti padažai, marinatai ir prieskonių mišiniai.



BIOLOGIJA

Mūsų potraukis cukrui nėra tik skonio reikalas. Priklausomybę cukrui lemia ir mūsų biologija: cukrus (gliukozė) suteikia mums energijos. Tačiau mūsų protėviai gliukozės gaudavo iš vaisių, uogų, medaus ir šakniavaisių. Dabar šį poreikį mes patenkiname valgydami stipriai perdirbtus produktus, kurie ir buvo sukurti taip, kad suteiktų kuo didesnę malonumą.

DOPAMINO RECEPTORIUS

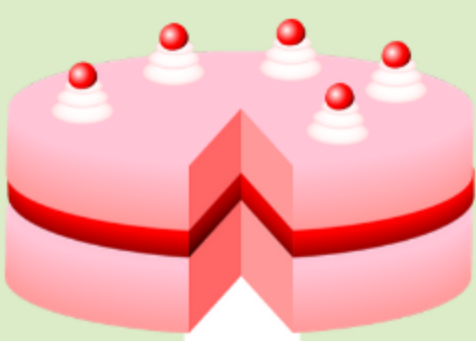
Smaližiaujant mūsų smegenyse suaktyvėja zonos, atsakingos už malonumo ir laimės pojūčius. Dopaminas – natūralus organizme gaminamas cheminis junginys, neurotransmiteris. Jis dar vadinamas laimės hormonu, nes yra atsakingas už pasitenkinimo būseną ir yra gaminamas keliose smegenų srityse tada, kai žmogus patiria malonumą, pavyzdžiui, suvalgo kažko saldaus. Beje, genetika taip pat lemia tai, kad kai kurie žmonės yra labiau linkę į įvairias priklausomybes, tame tarpe ir priklausomybę nuo cukraus.



CUKRUS. KODĖL TAIP SUNKU JO ATISISAKYTI IR KAIP TAI PADARYTI.



INSULINAS

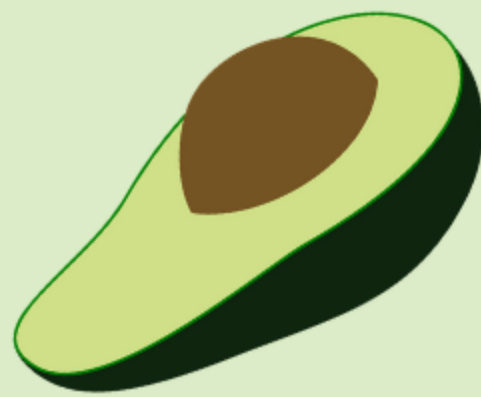


Kai mes valgome cukrų (ar miltinius produktus), gliukozės kiekis kraujyje pakyla. Mūsų kūnas siunčia signalą kasai, kad ji išskirtų hormoną insuliną, kurio „pareiga“ yra paskirstyti gliukozę po ląstelės. Tačiau, jei mes nuolatos valgome daug cukraus ir krakmolo turinčių produktų, gali išsivystyti atsparumas insulinui, po kurio dažnai seka 2 tipo diabeto diagnozė. Atsparumas insulinui siejamas su padidėjusiu riebalų kaupimu, padidėjusiu kraujospūdžiu ir blogojo (MTL) cholesterolio kiekiu, lėtinio uždegimo sukeliama problemomis.

VIRTUVĖS REVIZIJA

Priklausomybė nuo cukraus nėra jūsų kaltė, bet žinant kai kurias taisykles, jos atsikratyti bus lengviau.

Peržiūrėkite savo virtuvės spintelių turinį ir atsikratykite rafinuotų miltų, saldumynų, saldžiųjų gėrimų, dirbtinių saldiklių. nenaudokite savo valios rezervų stengiantis atsispirti. Pakeiskite juos gerųjų riebalų, baltymų ir skaidulų turinčiais produktais, kurie padės išlaikyti stabilesnį gliukozės kiekį kraujyje ir jaustis sočiau ilgiau: daržovės, riešutai, sėklos, alyvuogės, avokadai, kiaušiniai, aukštos kokybės mėsa ir žuvis, puikiai tam tinka.



EMOCIJOS

Užuot tiesę ranką prie šokolado ar bandelės, paklauskite savęs, kaip jaučiatės ir ko jums iš tiesų reikia. Liūdesys, nuobodulys, pyktis, nerimas, nuovargis, vienišumas ar bendravimo stoka - tai natūralios emocijos ir būsenos. Tačiau bendravimo, miego, saugumo ir kitų esminių žmogaus poreikių nepatenkinsite pakeisdami juos cukrumi.



REŽIMAS

Režimas, tai tiksliai nustatyta darbo, poilsio ir maitinimosi tvarka. Kaip režimo laikymasis gali padėti išvengti perdėto potraukio cukrui?

Yra patvirtintas ryšys tarp miego trūkumo ir padidėjusio potraukio saldumynams. Nepakankamai išsimiegoję ir jausdami energijos trūkumą mes dažnai renkames greitos energijos suteikiančius, saldžius produktus.

Reguliarus valgymas, išlaikant 4-5 valandas tarp valgymų, ir apie 12 valandų tarp vakarienės ir pusryčių (neužkandžiau jant prieš miegą), taip pat padės išlaikyti stabilesnį gliukozės kiekį kraujyje ir sumažins greitos energijos poreikį.

Taip pat nepamirškite ir judėjimo svarbos. Judėjimas padeda atsikratyti įtampos, gerina nuotaiką ir tokiu būdu sumažina saldumynų poreikį.

