

МАРАФОН



21

ДЕНЬ
БЕЗ
САХАРА

УРСУЛА
КИМ

Кулинария. Зеленый путь

Урсула Ким

Марафон: 21 день без сахара

«ЭКСМО»

2020

УДК 615.874
ББК 51.230

Ким У. А.

Марафон: 21 день без сахара / У. А. Ким — «Эксмо»,
2020 — (Кулинария. Зеленый путь)

ISBN 978-5-04-101030-0

Быстрое старение, лишний вес, проблемы с кожей, слабоумие, болезни сердца и сосудов – это еще далеко не все, на что мы обрекаем себя, годами находясь в сахарной зависимости. Но книга модели и блогера Урсулы Ким «Марафон: 21 день без сахара» поможет обрести долгожданную свободу от сахара, а вместе с ней – красоту и здоровье. Это не просто очередной проект о правильном питании, а масштабный марафон, цель которого – навсегда убрать из рациона сладкий яд. Подробные комментарии врачей и психолога, дневник правильного питания, полезные рецепты и практические задания – команда экспертов поделится с вами ценной информацией и собственными лайфхаками, которые позволят легко и с удовольствием отказаться от этого вредного продукта. Автор книги уверен, что у вас все получится!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-101030-0

© Ким У. А., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие от Веры Брежневой	6
Предисловие от Урсулы Ким	7
Знакомство с экспертами марафона #могубезсахара	8
1-я неделя	14
1-й день	14
2-й день	16
3-й день	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Урсула Ким

Марафон: 21 день без сахара

#МОГУБЕЗСАХАРА с Урсулой Ким – это не просто очередной проект о здоровом питании. Это масштабный марафон, цель которого – свобода от сахарной зависимости.

Марафон рассчитан на 21 день: считается, что именно столько нужно для формирования новой привычки. Главная задача – убрать из рациона сахар и продукты, его содержащие.

Подробнейшие комментарии экспертов, дневник правильного питания, полезные рецепты и практические задания на закрепление полученных знаний – блестящая команда #МОГУБЕЗСАХАРА поделится с вами ценной информацией и собственными лайфхаками, которые позволят вам легко и с удовольствием отказаться от этого вредного продукта.

Давайте бороться с сахарной зависимостью вместе!

Предисловие от Веры Брежневой

Я расскажу вам одну историю. Девочка по имени Вера не могла представить свою жизнь без сладостей. Ни дня без шоколадки, ложки варенья или хотя бы чашечки сладкого чая! Бывало, ей так хотелось съесть хоть что-нибудь сладенькое, что она отрезала ломтик белого хлеба, посыпала сахаром и уплетала с таким аппетитом, будто нет ничего вкуснее.

Эту девочку я каждый день встречаю в зеркале, но она изменилась. Я вспоминаю себя прежнюю с любовью и жалостью: почему же она так зависела от вредной еды? Сейчас я понимаю, что сахар – это преграда на пути к здоровью и внутренней гармонии. Путь «без сахара» долгий и нелегкий, но могу сказать точно, что он стоит всех усилий.

Есть или не есть сахар – это личный выбор каждого. Когда я почувствовала, что из-за сладостей мой организм меняется не в лучшую сторону, я приняла осознанное решение покончить с этой нездоровой едой раз и навсегда! Первое и самое главное – не применять сахар в качестве панацеи, ведь это обманчивый способ порадовать или успокоить себя.

Наш организм куда более благодарный и самодостаточный, чем нам кажется. С большей радостью он примет свежие фрукты и ягоды, богатые витаминами, и использует их с максимальной пользой для здоровья, чем кусок кремового торта! Нам хочется верить, что ведро мороженого склеит разбитое сердце, что с карамельным попкорном любой фильм вкуснее, но организм не обманешь! Как только получится избавиться от сахарной зависимости, вы почувствуете себя новым, почти совершенным человеком, и дальнейшие шаги совершить будет не так страшно.

Питание – это фундамент здоровья. Не медитации, не шоколадные обертывания и даже не спорт! Если организм получает необходимое, а не тратит силы на борьбу со сладким ядом, он находится в балансе и дает нам возможность быть собой. Слушайте свой организм, отвечайте на его запросы, а он, в свою очередь, поможет вам ощутить внутреннюю гармонию.

Помните – мы все разные. У каждой – свое детство, своя история, своя родинка где-то на шее. Но если вы держите в руках эту книгу, нас, несомненно, объединяет стремление к заботе о себе. Приглашаю принять участие в марафоне #могубезсахара и вместе с нами изменить свою жизнь!

Ваша Вера

Предисловие от Урсулы Ким

Наши отношения с едой начинаются в детстве – и с сахаром в том числе. В моей семье сахара ели много: мама всегда была сластеной, поэтому дома не переводились печенья, торты и сладкие йогурты, которые считались полезными. Абсолютной нормой для меня было съесть на завтрак перед школой тарелку шоколадных хлопьев, залитых коровьим молоком. В школе в качестве перекусов тоже были одни сладкие булочки. Все, что я знала о вреде сахара, это то, что от него поправляются. Но поскольку я не склонна к набору веса, реальной необходимости отказа от сахара я не видела. И тем более не могла даже предположить, насколько негативное воздействие сахар оказывает на организм и здоровье в целом. Поэтому я благополучно продолжала есть сладкое. Любой поход в кафе заканчивался пирожными. Я не могла пить несладкий чай или кофе – как минимум 3 ложки сахара обязательно оказывались в моей чашке. Помню, как когда-то приехала работать в Лондон моделью. Денег было мало, и надо было что-то есть. Хозяйка квартиры, у которой я снимала комнату, приготовила мне тост с маслом, политый медом. В тот момент я подумала: «Какая замечательная еда – вкусно и недорого!» – и питалась только такими тостами целую неделю. У меня не мелькнуло и мысли, что это вредно. Только сейчас, вспоминая тот пищевой разврат, мне становится не по себе. Но тогда я и представить не могла, что буду спокойно проходить мимо полок со сладостями в магазине, не испытывая никаких эмоций.

Да, детство у большинства из нас было «сладким», и сейчас мы вынуждены разбираться с его последствиями. Но лучше поздно, чем никогда. Хочу, чтобы вы знали: вы не одни. Вместе мы справимся!

Однажды я решила провести эксперимент и проверить, смогу ли я не есть добавленный сахар неделю. И мне так понравилось, что неделя растянулось на месяц, а месяц на год. Я уверена, что 80 % успеха зависят именно от правильного отношения к тому, что ты делаешь. Наш марафон это эксперимент, который вы в любой момент можете остановить. Это игра, в которой у вас все шансы выиграть здоровье, красоту и психологическое спокойствие. Поэтому слово «нельзя» мы заменяем на «я выбираю не». Мы не запрещаем себе, а делаем осознанный выбор! А чтобы облегчить задачу с физиологической точки зрения, я рекомендую вам планировать свой рацион на день/неделю заранее. Так вам удастся избежать ненужных перекусов и чрезмерного чувства голода.

Этот марафон для тех, кто хочет избавиться от сахарной зависимости и исключить из своего рациона этот вредный продукт в любом виде! Я сама была ужасной сладкоежкой и не могла представить себе жизнь без шоколада, меда и десертов. И вот уже 2 года не употребляю сахар, за исключением редких вольностей, когда принимаю осознанное решение съесть что-нибудь сладкое. Отказавшись от сахара, я получила психологическую свободу, чистый ум и гладкую кожу! А теперь я хочу поделиться этим состоянием с вами. Вместе мы сила!

#МОГУБЕЗСАХАРА

С УРСУЛОЙ КИМ

Знакомство с экспертами марафона #могубезсахара

Очаровательный «биг-босс» марафона Урсула Ким позвала высококвалифицированных экспертов: нутрициолога, психолога, косметолога и эндокринолога, чтобы ваш опыт по избавлению от привычки есть сахар принес только положительные эмоции.

Вам будет легко и приятно бороться с сахарной аддикцией в такой отличной компании! Знакомьтесь!



Урсула Ким,
автор марафона @mogubezsahara #МОГУБЕЗСАХАРА, модель, ЗОЖ-блогер
@Ursula_Kim



Вера Брежнева,
*муза марафона @mogibezsahara #МОГУБЕЗСАХАРА, актриса, певица, телеведущая,
адепт здорового образа жизни*



Ксения Черная,

нутрициолог, автор проекта @wellness.genetics, член российского союза диетологов и нутрициологов

Часто сильная потребность в сладком вызвана неполноценным питанием и, как следствие, нехваткой макро- и микронутриентов. Иногда ее провоцирует условно-патогенная флора кишечника. А иногда и ваш собственный генотип. Разобраться со всем этим нам поможет Ксения: научит правильно и вкусно питаться без сахара, даст солидную базу знаний по нутрициологии, объяснит, как сладости вредят нашему организму, и поделится сбалансированными рационами для впечатляющих позитивных перемен в здоровье и внешности.



Ольга Кузнецова,

психолог, ведущая телепроекта «Перезагрузка» на канале ТНТ

Уверены, многим из вас знакомо эмоциональное заедание стресса и усталости. Возможно, кто-то даже чувствует настоящую зависимость от сладкого и боится потерять в нем опору и защиту. Ольга поможет разобраться в себе, научит отличать эмоциональный голод от физического и настроит на здоровые привычки, которые будет легко и просто соблюдать даже после завершения марафона.



Елена Беяева,
врач-эндокринолог

Стоит ли говорить о связи сахара и гормонов? Наш эндокринолог с 17-летним опытом Елена Беяева расскажет о том, как навести порядок в обменных процессах, избавиться от перепадов настроения, потерять ненужные килограммы и выйти из зоны риска целого букета заболеваний, спровоцированных «сахарной лихорадкой».



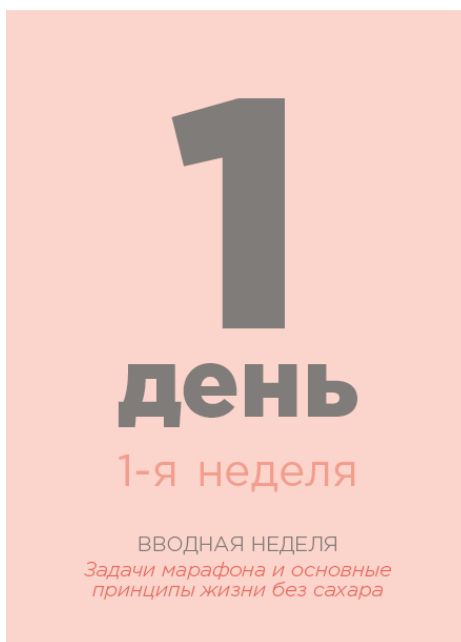
Виктория Клишко,
дерматолог, врач-косметолог, anti-age терапевт

Откроет вам глаза на прямую взаимосвязь сладостей и преждевременного старения, даст советы по уходу за кожей, расскажет, что такое «сахарное лицо», и даст инструкцию о том, как бороться с его последствиями. Виктория сама когда-то с блеском одолела сахарную зависимость во имя молодости и красоты. Научит и вас!

1-я неделя

Вводная неделя. Задачи марафона и основные принципы жизни без сахара

1-й день



ЗАДАЧИ МАРАФОНА

Если вы сейчас это читаете, то, скорее всего...

- вы уже задумывались, что было бы неплохо избавиться от пристрастия к сладкому, потому как на конфеты, сладкие творожки и прочие брауни ежемесячно улетает кругленькая сумма;
- вам хотелось бы научиться получать удовольствие от здоровой сбалансированной еды;
- вы были бы совсем не прочь привести в порядок тело, чтобы хорошо смотреться летом в купальнике;
- вы полны решимости вырваться из порочного круга сахарной зависимости раз и навсегда.
- Если все вышесказанное – в точку и про вас, вот отличные новости: вы в нужном месте, с нужными людьми – и на правильном пути.

От слов – к делу!

Прежде всего мы зложим крепкий фундамент для грядущих позитивных перемен.

Вот только мы видим, как вы сейчас пытаетесь «зачистить» в кухонных шкафах и ящиках офисного стола остатки сладкого – а этого делать категорически нельзя. Ай-ай-ай...

И вот вам первое задание на сегодня – проведите этот день БЕЗ ВРЕДНЫХ ПЕРЕКУСОВ.

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ #МОГУБЕЗСАХАРА

Первое и самое главное: отказаться от сахара и всех его содержащих продуктов. Сразу и одним махом. Без поблажек и сожалений. Это легче, чем вам кажется, вот увидите!

Следуйте нашим рекомендациям.

Настраивайтесь на позитив и последовательную работу – шаг за шагом, день за днем.

ДНЕВНИК САХАРА

Для вашего удобства и вдохновения мы подготовили вам в помощь дневник сахара.

Согрешили? Выполнили задачу ровно наполовину? Держались молодцом и впервые в жизни смогли сказать сахару твердое «нет»? День за днем отмечайте все ваши большие и маленькие шаги на пути к заветной цели.

Мы не сомневаемся: в конечном итоге все они обернутся триумфальной победой над собственными слабостями – и радостью от новой легкой жизни, в которой больше нет места пагубной зависимости от шоколада, конфет и десертов!

2-й день



ПЛАН ЗАДАЧ НА ДЕНЬ

Сегодня наш день будет посвящен базовым знаниям о питании.

1. Списки разрешенных и запрещенных продуктов на время марафона.
2. Рацион на 1-ю неделю.
3. Общие рекомендации по структуре питания во время марафона.

СПИСКИ ПРОДУКТОВ (см. клапана)

Для начала разберемся с продуктами. Что можно будет есть без зазрения совести, а о чем придется забыть? Нутрициолог проекта Ксения Черная подготовила простые и понятные списки. Изучаем.

ТАКЖЕ КРАЙНЕ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СТРУКТУРЕ ПИТАНИЯ.

Завтрак должен быть не позднее, чем через час после пробуждения.

Промежуток между ужином и завтраком должен составлять 12–14 часов.

Во время еды разрешено употребление не более 100–150 мл жидкости.

Пейте воду за 30 минут до еды и спустя 1–1,5 часа после еды.

При тяжести в желудке на фоне употребления белка добавляем в воду лимонный сок.

При проблемах с ЖКТ лучше есть 4 раза в день и меньшими порциями.

Ориентируемся на размер одного приема пищи – 3 собственных кулачка, где один кулачок – белок.

В каждый прием пищи добавляем полезные жиры (оливковое/льняное масло, орехи, семечки, авокадо).

Лучше отказаться от черного чая (из-за содержания в нем аспергилла) и кофе (либо не более 1 чашки в день).

В качестве напитков рекомендованы травяные отвары и зеленый чай.

Заменить коровье молоко на козье непастеризованное, кокосовое (или миндальное).

При отсутствии реакции на кисломолочные продукты едим их на завтрак, на ужин не употребляем.

В случае непреодолимой тяги к сладкому можно изредка есть натуральную ягодную пастилу без сахара. Не едим ее в отдельный прием пищи, а присоединяем к основному.

Если без десерта совсем не получается, едим разрешенные сладости: кокосовая панна котта с ягодами, чиа-пудинг, ягодное желе, печеные яблоки с корицей, кокосовая манна, урбечи.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СТРУКТУРЕ ПИТАНИЯ

Наша главная задача – помочь вкусовым рецепторам очиститься и воспринимать настоящий вкус еды (сахар эту способность притупляет), а также ликвидировать сахаросодержащие продукты, которые вызывают в организме процесс гликации и воспалительные процессы.

! Помните: тяга к сладкому снижается, когда в течение дня **НАЙДЕН БАЛАНС** по нутриентам.

! Если на сладкое тянет вечером, значит, ваш рацион был не сбалансирован в течение дня. Скорее всего, вы недобрали белка и жиров, поэтому организм пытается это компенсировать.

Наши рационы помогут в этом!

В день допускается 1 перекус.

Фруктами и сухофруктами перекусывать нельзя. А ягодами и орехами – запросто.

Но в идеале наша задача – отказаться от перекусов полностью и наесться в основные приемы пищи.

! У нас с вами не программа похудения – у нас полноценный рацион с количеством калорий около 1500–1600. Если вы занимаетесь спортом чаще 3 раз в неделю, допустимо разумное увеличение этого показателя.

! Обязательно завтракайте. Завтрак уменьшает постприандиальную гликемию (повышение глюкозы) в течение дня.

ДЛЯ ЗАВТРАКА ИДЕАЛЬНО:

- каши на воде и разрешенном растительном молоке;
- блюда из яиц;
- гречневые хлебцы;
- масло сливочное или гхи;
- рыба;
- овощи.

! Ваш рацион должен состоять 50/50 из свежих овощей и фруктов, сваренных *al dente* (проще говоря, слегка недоваренных).

! Постарайтесь ничего не жарить: в этом случае в продуктах образуется повышенная концентрация продуктов гликирования, которые ведут к преждевременному старению и проблемам со здоровьем.

! Чай или кофе – не больше одной чашки в день.

ВЕГАНСКОЕ МЕНЮ

РАЦИОН НА 21 ДЕНЬ ОТ НУТРИЦИОЛОГА КСЕНИИ ЧЕРНОЙ

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	УЖИН
ПН	Смузи-боу из орехового/кокосового йогурта, семена чиа, ягоды, орехи, зеленая гречка, дольки мандарина	Орехи (не более 30 гр)	Гречневая лапша с овощами + овощной суп-пюре (опционально)	Ризотто с диким рисом, грибами, кокосовыми сливками, зеленью
ВТ	Чиа-пудинг на кокосовом/миндальном молоке с ягодами, кунжутными семечками + гречневый хлеб с ореховым урбечем	Грейпфрут или помело - 1 шт.	Тыквенный суп с тыквенными семечками и с гречневым хлебом или хлебом из семечек	Свекольные котлеты со шпинатом, тушеным в кокосовом молоке
СР	Салат из киноа, свежих ягод, банана, базилика, масла по вкусу (миндального, кунжутное)	Ягоды (не арбуз) - 100-150 гр	Стейк из тофу с овощами гриль + грибной суп (опционально)	Буррито на кокосовой/рисовой лепешке с начинкой из маиса, киноа, авокадо, шпината, киноа и тахини
ЧТ	Пшенично-тыквенная каша на кокосовом молоке с ягодами	Кокосовый йогурт с семенами чиа и ягодами - 150 гр	Овощной бульон с лапшой ширатаки и овощами + сэндвич с сыром из кашью	Зеленый салат (различные листья, веганский сыр, спаржа, 1/2 яблока, кедровые орешки, 1/2 авокадо)
ПТ	Тост из ц/з хлеба, кабачковая икра, скрамбл из тофу	Овощные палочки с хумусом	Котлетки из чечевицы, пюре из корня сельдерея и брокколи + салат из свежих овощей	Паста из цуккини (полить лимонным соком) с томатным соусом, бататом, кедровыми орешками
СБ	Киноа на миндальном молоке с ягодами	Ореховая гранола с кокосовым йогуртом - 150 гр	Суп-пюре из зеленого горошка с кокосовыми сливками + цезарь с хумусом	Теплый салат с нутом, запеченными баклажанами, болгарским перцем, рукколой
ВС	Оладьи из кабачка и муки из зеленой гречки с кокосовым йогуртом	Bulletproof coffee с кокосовым маслом - 200-250 мл	Грибная похлебка + тыквенное ризотто	Овощное рагу с кускусом из чечевицы

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	УЖИН
ПН	Скрамбл из 2 яиц, с/с рыба, зелень, огурец	Орехи (не более 30 гр)	Гречневая лапша с овощами + овощной суп-пюре (опционально)	Салат «Нисуаз» (листья салата, черри, зелень, перепелиные яйца, тунец в с/с)
ВТ	Запеканка из творога (творог 5%, яйцо, кокосовая мука). Полить пюре из свежих ягод	Грейпфрут или помело - 1 шт.	Тыквенный суп с тыквенными семечками и с гречневым хлебом или хлебом из семечек	Свекольные котлеты со шпинатом, тушеным в кокосовом молоке
СР	Салат из киноа, свежих ягод, банана, базилика, масла по вкусу (миндального, кунжутное)	Ягоды (не арбуз) - 100-150 гр	Стейк из тофу с овощами гриль + грибной суп (опционально)	Запеченная треска на подушке из овощей (цуккини, томаты, корень сельдерея)
ЧТ	Пшенично-тыквенная каша на кокосовом молоке с ягодами	Кокосовый йогурт с семенами чиа и ягодами - 150 гр	Овощной бульон с лапшой ширатаки и овощами + запеченная треска на подушке из шпината	Зеленый салат (различные листья, веганский сыр, спаржа, 1/2 яблока, кедровые орешки, 1/2 авокадо)
ПТ	Тост из ц/з хлеба, кабачковая икра, скрамбл из тофу	Овощные палочки с хумусом	Котлетки из чечевицы, пюре из корня сельдерея и брокколи + салат из свежих овощей	Паста из цуккини (полить лимонным соком) с томатным соусом, бататом, кедровыми орешками
СБ	Киноа на миндальном молоке с ягодами	Ореховая гранола с кокосовым йогуртом - 150 гр	Суп-пюре из зеленого горошка с кокосовыми сливками + цезарь с креветками	Теплый салат с нутом, запеченными баклажанами, болгарским перцем, рукколой
ВС	Оладьи из кабачка и муки из зеленой гречки с кокосовым йогуртом	Bulletproof coffee с кокосовым маслом - 200-250 мл	Грибная похлебка + тыквенное ризотто	Греческий салат

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	УЖИН
ПН	Скрембл из 2 яиц, с/с рыба, зелень, огурец	Орехи (не более 30 гр)	Гречневая лапша с овощами + овощной суп-пюре (опционально)	Салат «Нисуаз» (листья салата, черри, зелень, перепелиные яйца, тунец в с/с)
ВТ	Запеканка из творога (творог 5%, яйцо, кокосовая мука). Полить пюре из свежих ягод	Грейпфрут или помело – 1 шт.	Тыквенный суп с тыквенными семечками и с гречневым хлебом или хлебом из семечек	Биточки из кролика со шпинатом, тушеным в кокосовом молоке
СР	Салат из киноа, свежих ягод, банана, базилика, масла по вкусу (миндальное, кунжутное)	Ягоды (не арбуз) – 100-150 гр	Каре ягненок/стейк с овощами гриль + грибной суп (опционально)	Запеченная треска на подушке из овощей (цуккини, томаты, корень сельдерея)
ЧТ	Гречневые хлебцы, печеночный паштет/паштет из сардин, яйцо пашот, листья романо/айсберг, помидор	Кокосовый йогурт с семенами чиа и ягодами – 150 гр	Овощной/куриный бульон с лапшой ширатаки и овощами + запеченная треска на подушке из шпината	Зеленый салат (различные листья, веганский сыр, спаржа, 1/2 яблока, кедровые орешки, 1/2 авокадо)
ПТ	Тост из ц/з хлеба, яйцо пашот, авокадо, зелень	Овощные палочки с хумусом	Котлеты из курицы, пюре из корня сельдерея и брокколи + салат из свежих овощей	Паста из цуккини (полить лимонным соком) с томатным соусом, сыром фета, кедровыми орешками
СБ	Киноа на миндальном молоке с ягодами	Ореховая гранола с кокосовым йогуртом – 150 гр	Суп-пюре из зеленого горошка с кокосовыми сливками + цезарь с креветками	Теплый салат с языком/печенью, запеченными баклажанами, болгарским перцем, рукколой
ВС	Оладьи из кабачка и муки из зеленой гречки со сметаной	Bulletproof coffee с кокосовым маслом – 200-250 мл	Запеченный лосось/кижуч/горбуша с бататом + уха	Греческий салат

3-й день



ПЛАН ЗАДАЧ НА ДЕНЬ

Сегодня мы с головой окунемся в сахарную теорию.

1. Сахарная ломка: как бороться?
2. Скрытый сахар: как распознать.
3. Термин «сахарное лицо».

САХАРНАЯ ЛОМКА

Сегодня 3-й день марафона, 2-й день отказа от сахара, а это значит, что некоторые из вас могут наблюдать слабость, упадок сил и раздражительность. Мы расскажем, как с этим бороться.

Часто именно на 3–4-й день организм бунтует против отказа от сахара. Еще бы: ведь ему было так удобно, так уютно и хорошо! Вы даже не представляете, сколько вокруг нас еды, содержащей сахар. Производители продуктов питания нас не щадят. И даже исключив из рациона явный сахар, мы не догадываемся, сколько скрытого сахара попадает в наш организм с остальной едой (совсем скоро мы поговорим о скрытых сахарах во всех подробностях).

ПОЧЕМУ ЖЕ ТАК СЛОЖНО СОСКОЧИТЬ С «САХАРНОЙ ИГЛЫ»?

- В ответ на употребление сладкого происходит большое выделение гормона дофамина в мозг.
- Как и при употреблении наркотиков (кокаин, героин, никотин), сахар «зажигает» те же зоны удовольствия в головном мозге человека. Именно поэтому сахар способен вызвать привыкание и сильную зависимость.
- При воздержании от сахара в крови обнаруживаются нейромедиаторы, отвечающие за стресс и за страх, – точно так же, как при отказе от наркотика.
- Для полноты картины вот вам результаты исследований от ученых Принстонского университета. Сначала они приучили крыс к сахарному раствору, после чего резко лишили его.

Бедные зверьки стучали зубами, непроизвольно потряхивали головой, у них даже появился тремор конечностей – то есть лапок! Пока в конце концов крыски и вовсе не впали в депрессию.

Вывод? САХАР – ЯД. Решение? Именно осознанный отказ, а не временное ограничение.

НО ЕСТЬ И ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: сахарную ломку можно облегчить.

Как? Вот несколько простых и действенных рекомендаций:

1. Пейте больше чистой воды – это разжижает кровь. Иногда на самом деле организм испытывает жажду, а не потребность умять пару-тройку конфет.

2. Старайтесь высыпаться – в идеале отводите на сон не меньше 7–9 часов. Ложитесь не позже 22:00. Хотя бы постарайтесь делать это как можно чаще. Так вы избавите себя от риска переедания и чрезмерной тяги к быстрым углеводам.

3. Не пренебрегайте дыхательной гимнастикой – приток кислорода во время таких тренировок благотворно сказывается на состоянии всего организма. Приятный бонус – плоский живот и красивый цвет лица.

4. Старайтесь выкраивать время на спорт – физические нагрузки также способствуют выработке дофамина. А значит, мозг получит свою дозу удовольствия. Как видите, не шоколадом единым!

В избавлении от зависимости есть определенные закономерности. Самое сложное – прожить 2 недели: установлено, что любая новая привычка формируется в среднем 14 дней, а дальше она только закрепляется.

Итак, какой он, график сахарной ломки?

1-Й ДЕНЬ Боевой настрой, гордость за себя («Я в деле!») или сомнения («Получится ли?»), но первый шаг сделан!

2-Й ДЕНЬ «Все проще, чем я думал(а), у меня все получается!»

3–4-Й ДЕНЬ «Куда делись мои силы? Меня так раздражают эти здоровые привычки. Зачем я себя мучаю?»

5–6-Й ДЕНЬ «Хм... Я уже не завишу от сахара и, если захочу, смогу в любое время бросить! Может, съесть десерт?... Не-е-ет, держусь!»

7–8-Й ДЕНЬ «Я сегодня так легко проснулся(ась)! Фу, что это, кто оставил на столе конфеты?»

9–10-Й ДЕНЬ «Я не могу доест этот банан, он слишком сладкий! Можно мне овощей и воды?»

11–14-Й ДЕНЬ «Я люблю себя и практически не устаю. Откуда у меня столько энергии?!» Ни шагу назад, друзья! Ведь впереди – новая сладкая жизнь без сахара!

ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР О СКРЫТОМ САХАРЕ

Современные производители всячески маскируют сахар в своей продукции, и вы уже наверняка обнаружили его во многих продуктах из своего кухонного шкафа и холодильника. Однако мы должны стать настоящими экспертами в его распознавании. Часто он содержится в полезных на первый взгляд продуктах, которые стоят на полке с диетическими изделиями. Даже если на упаковке написано, что в продукте сахар не содержится, это вовсе не означает, что там нет его производных. Но нас не обмануть!

Итак, все это САХАР!

1. Сахар тростниковый, кокосовый, кленовый, пальмовый (50 % фруктозы, 50 % глюкозы).

2. Природные заменители с окончанием – оза (фруктоза, мальтоза, сахароза, лактоза, галактоза, декстроза, сукралоза).

3. Патока, меласса.
4. Мед (до 50 % фруктозы, до 45 % глюкозы).
5. Любые сиропы:
 - высокофруктозный кукурузный сироп (55 % фруктозы, 45 % глюкозы);
 - сироп агавы (до 85 % фруктозы);
 - кленовый сироп (48 % фруктозы, 52 % глюкозы);
 - глюкозно-фруктозный сироп HFCS, GFS (добавляется в низкокалорийные продукты и опасен тем, что не вызывает выделение инсулина, вся съеденная глюкоза сразу переходит в жир, а вы все равно останетесь голодными);
 - сироп рожкового дерева;
 - рисовый сироп.
6. Любые нектары и выпаренные соки.
7. Бафра.
8. Ячменный солод.
9. Сок белого винограда.
10. Ксилит.
11. Декстрин и мальтодекстрин.



И еще пара десятков менее популярных наименований.
Названий у скрытого сахара намного больше – устанешь перечислять.

ВСЕ ОНИ СОДЕРЖАТ:

- глюкозу;
- фруктозу;
- другие простые углеводы в различных соотношениях.

Скрытый сахар можно обнаружить в готовых завтраках, покупных соках и морсах, фитнес-батончиках, колбасных изделиях, молочной продукции, кетчупе, соевом и других соусах, обезжиренных продуктах. Будьте бдительны! И конечно, чтобы до конца быть уверенными в том, что добавленного сахара в вашем рационе нет, лучше всего в магазине или на рынке отдавать предпочтение односоставным продуктам. А сложносочиненные блюда готовить самим.

ЧТОБЫ НЕ ЗАПУТАТЬСЯ В ПОНЯТИЯХ, ОБРАТИМСЯ К ВАЖНОЙ ТЕОРИИ
ИТАК, сахар – это быстрый углевод. Все углеводы можно разделить на 3 ГРУППЫ:

Моносахариды – глюкоза, фруктоза, рибоза.

Дисахариды – сахароза, мальтоза, лактоза.

Полисахариды – крахмал, гликоген, целлюлоза.

Мы здесь сражаемся с моносахаридами и дисахаридами – ТО ЕСТЬ С БЫСТРОУСВОЯЕМЫМИ УГЛЕВОДАМИ (5–10 минут).

Глюкоза и фруктоза МГНОВЕННО ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ и при ежедневном употреблении могут стать причиной ожирения.

Для сравнения: крахмал и гликоген из группы МЕДЛЕННОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ организм «обрабатывает» 20–30 минут. Клетчатка – тоже сахар, но «медленный» (о клетчатке и медленных углеводах обязательно поговорим отдельно).

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ И ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Как и у сахара, у его «родственников» – сахарозаменителей и подсластителей – множество имен. САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ: аспартам, сукралоза, неотам, цикламаты, сахарин, стевия.

ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ? Увы, на каждом шагу: кондитерские изделия, хлопья, низкокалорийные йогурты, жвачки без сахара, лимонады с пометками ZERO и LIGHT.

ЕСЛИ В ПОДСЛАСТИТЕЛЯХ НЕТ САХАРА В ЧИСТОМ ВИДЕ, ТОГДА В ЧЕМ ИХ ВРЕД?

Подсластители токсичны. При нагревании до +30 °С аспартам распадается с образованием высокотоксичного метанола, который затем преобразуется в формальдегид.

Научно установлено, что длительное употребление аспартама может вызывать головную боль, звон в ушах, аллергию, депрессию и бессонницу.

Многие подсластители, например сахарин, усиливают тонус и сокращения мочевого пузыря.

Сахарозаменители нарушают углеводный обмен.

Сахарозаменители и подсластители вызывают нарушения работы дофаминовой системы – особо серьезный урон наносит употребление так называемых диетических напитков. Чем больше и чаще человек употребляет диетическую колу, тем слабее активность хвостатого ядра (так называется отдел мозга, отвечающий за выработку дофамина).

Сахарозаменители и подсластители снижают чувствительность к сладкому – а значит, ХОЧЕТСЯ МНОГО СЛАДКОГО! А еще они увеличивают риск ожирения и сахарного диабета, рушат микрофлору кишечника и усиливают чувство голода, разжигая зверский аппетит. В ответ на прием аспартама и сукралозы кишечные бактерии запускают каскад воспалительных реакций.

Искусственные подсластители меняют кишечную микробиоту.

ОДНАКО ЕСТЬ И РАЗРЕШЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

- кокосовый сахар – продукт достаточно калорийный, зато не вызывает скачков глюкозы в крови и очень медленно усваивается;

- сироп топинамбура – имеет очень низкий гликемический индекс и содержит сладкие полимеры фруктаны, которые обеспечивают медленный выброс энергии, так как высвобождают глюкозу лишь в кишечнике;

- натуральная стевия (в порошке или концентрат) – единственный из естественных заменителей сахара с нулевой калорийностью;

- трегалоза – полезной заменой обычному сахару трегалозу делает то, что она не образует сцепления молекул, провоцирующих износ организма;

- эритрол – практически не усваивается, не принимает участия в обменных процессах, поскольку имеет калорийность 0–0,2 ккал и не влияет на уровень сахара в крови.

ОТ ТЕОРИИ – К ПРАКТИКЕ

Задание от Урсулы Ким. В свой ближайший поход в магазин подойдите к полкам с «полезными» продуктами и отыщите там 5–10 неожиданных банок/коробок/пакетов со скрытым сахаром, которые все привыкли считать диетическими. Подсказка! На что обратить особое внимание?

- Готовые завтраки.
- Мюсли.
- Гранола.
- «Натуральные» соки и морсы.
- Фитнес-батончики.
- Обезжиренные продукты.
- Продукты для диабетиков.
- Детское питание.

«САХАРНОЕ ЛИЦО»: КАКОЕ ОНО?

Пришло время расспросить о сахаре нашего косметолога Викторию Клишко.

Доводилось ли вам слышать термин «САХАРНОЕ ЛИЦО»? Сахар – враг молодости и юной сияющей кожи.

Почему?

Попадая в организм, в числе прочих вредных воздействий сахар наносит удар по коллагеновым волокнам, которые обеспечивают нашей коже упругость и молодость.

В научных кругах это называют процессом гликации, который в первую очередь отражается на коже лица.

Отказавшись от сахара (явного и скрытого), мы с вами можем замедлить наше старение. К сожалению, мы не можем полностью остановить эту реакцию в нашем организме, но в наших силах уменьшить количество продуктов гликирования (или AGEs-продуктов), которые попадают в наш организм с едой.

Подробно об AGEs-продуктах мы поговорим позже, а для начала выясним, какое лицо можно смело назвать «сахарным» и что в этом случае происходит с кожей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.