**Jak zaspokoić potrzebę na coś słodkiego? - Uzależnienie od cukru**

**Smak słodki to jeden z pięciu podstawowych, jakie odróżnia nasz organizm. Jest też jednym z tych najbardziej przez nas pożądanych. Wszystko za sprawą uwalnianego pod wpływem spożytego cukru hormonu - serotoniny, która buduje złudne uczucie chwilowego szczęścia. Co gorsza, ostatnie badania wykazały, że cukier uzależnia tak samo, jak nikotyna obecna w papierosach czy alkohol! Zatem, jeśli mamy tendencję do częstego sięgania po coś słodkiego, musimy mieć się na baczności, bo niewykluczone, że już jesteśmy uzależnieni.**

Setki lat temu słodki smak był nie tylko kaprysem, jak dziś, lecz przede wszystkim służył funkcjom poznawczym. Jeśli roślina miała naturalny, gorzki posmak, wiadomo było, że do spożycia się nie nadaje. Ba! Także truciznę cechowała charakterystyczna gorycz. Stąd pradawna ludność wiedziała, aby zawsze kierować się słodkim smakiem. Był nie tylko smaczny, ale i ratował życie.

**Trudne początki**

Walka z nałogiem nie jest prosta. **Uzależnienie od cukru generuje szkody w obrębie zdrowia jednostki tak samo, jak robią to narkotyki czy alkohol spożywany w nadmiarze.** W dodatku, całkowita eliminacja cukrów prostych z diety może być trudniejsza, niż sądzimy. Nawet ci bardzo zmobilizowani, by rzucić dokuczliwy nałóg, nie będą w stanie dokonać tego w ciągu jednego dnia. W tym przypadku lepiej uzbroić się w cierpliwość i zastosować **metodę małych kroczków**, gdzie zmiany wprowadzamy stopniowo, i np. zamiast czterech łyżeczek cukru dodawanych do porannej kawy, redukujemy ich ilość do trzech itd.

**Słodkie napoje**

Często nie zdajemy sobie sprawy z kolosalnych ilości cukru, jaki jest do nich dodawany. Sięgamy po słodkie soczki, oranżady i inne, by ugasić pragnienie, podczas gdy tak naprawdę serwujemy sobie skok insulinowy. **Zamiast słodkich napojów, pijmy wodę.** Skutecznie gasi pragnienie, nawadnia organizm i właściwie nie zawiera kalorii. Aby jej picie nie było nudne, możemy do niej dodać liście mięty, cytrynę, świeży ogórek. Szczególnie latem taki zestaw będzie doskonałą odpowiedzią na uciążliwe upały!

**Ukryty cukier**

W wielu przypadkach uzależnienia od cukru, osoby dotknięte tą przypadłością wpadają w sidła nałogu zupełnie nieświadomie. **Bardzo często producenci dodają do swoich produktów ogromne ilości cukru, z których konsumenci nie zdają sobie sprawy.** Mowa nie o słodyczach, w których udział powyższego składnika jest dość oczywisty, a o koncentratach pomidorowych, płatkach śniadaniowych, gotowych sosach i wielu, wielu innych. Wniosek? Zacznijmy czytać etykiety!

**Cukier wiele imion nosi**

Mam nadzieję, że powyższym udało mi się zachęcić chociaż część odbiorców do analizowania składu nabywanych produktów. Jednak należy wspomnieć o jeszcze jednej ważnej rzeczy. Jak wiemy, diabeł tkwi w szczegółach, i na taką właśnie ewentualność musimy być przygotowani. Czytając skład etykiet, zwróćmy więc uwagę, że tylko w poszczególnych przypadkach doszukamy się udziału w nich cukru. W większości pozostałych natomiast, **jawić nam się będą takie nazwy, jak: melasa, sacharoza, syrop glukozowy itp.** To także cukier. Ukryty pod inną nazwą. I jego też musimy unikać.

**Co zamiast cukru?**

**Na rynku dostępnych jest masa bezkalorycznych zamienników cukru.** Wśród nich znajdziemy m.in. bardzo popularne dziś [ksylitol](https://mamutpro.pl/zdrowie-i-witalnosc/intenson-ksylitol-danisco-250g-3965.html) i *erytrol*, czy mniej znane *aspartam*, *stewia*, *sacharyna*. Jednak jest ich znacznie więcej. W tak bogatej ofercie z pewnością każdy znajdzie coś odpowiadającego swoim potrzebom.

Zamiennikiem cukru może być też [**cukier kokosowy**](https://mamutpro.pl/zdrowie-i-witalnosc/intenson-cukier-kokosowy-350g-4786.html)

**Jak inaczej zaspokajać potrzebę na słodkie?**

**Zacznijmy od włączenia gotowania do codziennej rutyny.** Łatwiej nam będzie kontrolować ilość cukru dodawanego do posiłku, oraz o większy udział protein i zdrowych tłuszczy. Tak zbilansowane menu pozwoli nam zapobiec wahaniom cukru w ciągu dnia i nasyci na znacznie dłużej. Dzięki temu nie będziemy mieli ochoty na słodycze i łatwiej nam będzie walczyć z nałogiem.

**A co, jeśli mimo zdrowej diety nie będę mógł się powstrzymać?**

Wówczas **zawsze trzymaj pod ręką świeże owoce**. Także mają słodki smak, a poza tym mnóstwo witamin i minerałów. W dodatku, nie zawierają tyle kalorii, co słodycze, i w przeciwieństwie do nich - nie musimy się tak bardzo ograniczać w ich spożyciu.

**Zamknij oczy!**

Dodatkową pomocą może się okazać… nie patrzenie! **Trzymaj słodycze poza zasięgiem wzroku, by ich widok nie kusił do ich skosztowania.** W ten sposób będziesz rzadko o nich myślał, a to pomoże jeść ich mniej, niż więcej.

**Pokonaj uzależnienie od cukru!**

Na zakończenie powiem, że sposobów na ograniczanie cukru w diecie jest wiele, i chociaż na drodze do “czystości” możemy napotkać jeszcze więcej przeszkód, pamiętajmy, że **rzucenie nałogu jest możliwe**, jeśli tylko jesteśmy dostatecznie zmobilizowani i… narzucamy sobie realne cele. Przecież nie w jeden dzień Rzym zbudowano!