

Содержание

- Слово автора 5

«Чтобы лучше знать врага»

- Основные понятия, которые должен знать каждый 7
- Краткий словарь терминов по сахарам ... 8
- Углеводы, сахара: несколько слов о питании 9
- Зачем объявлять войну сахару? 12
- Почему так трудно обойтись без сахара? 14
- Тест. Имеется ли у вас зависимость от сахара? 15

Подготовительный этап

- Несколько советов тем, кто собирается бросить себе вызов 18
- Диагностика стартовой готовности 19
- Как я питалась до начала программы... 20
- Мое письмо сахару 21

Отказаться от сахара и сладких продуктов

- **День 1.** Заменить сладкие напитки на напитки без сахара 23
- Фруктовые соки: не всегда здоровый выбор 24
- Шесть советов, как отказаться от сладких напитков 25
- Заменители сладких напитков 26
- **День 2.** Отказаться от подслащивания горячих напитков 27
- **День 3.** Исключить из рациона питания промышленные сладости (сладкие продукты) 29
- **День 4.** Заменить сладкие йогурты и молочные десерты йогуртами без добавления сахара 31
- Антикризисная мотивационная страница 33

- Помогите мне! Я выхожу из дома! 34
- **День 5.** Внимательно относиться к выбору продуктов на завтрак 35
- **День 6.** Избавиться от привычки перекусывать 38
- **День 7.** Ограничить потребление алкоголя 42
- Помогите, меня пригласили выпить! 43
- Итоги первой недели 44

Отвыкнуть от сладкого вкуса

- **День 8.** Отдавать предпочтение продуктам с низким или средним гликемическим индексом 46
- **День 9.** Распрощаться с легкими продуктами 48
- Краткий обзор подсластителей 49
- **День 10.** Перейти на соленый завтрак... 50
- Антикризисная мотивационная страница 52
- Помогите, мне хочется сладкого! 53
- Чтобы избавиться от сахара, научитесь сдерживать свои эмоции 54
- **День 11.** Отдавать предпочтение менее сладким фруктам 56
- **День 12.** Заново открыть для себя естественный вкус продуктов 57
- **День 13.** Открыться новым вкусам 58
- **День 14.** Находить удовольствие в чем-то другом 60
- Итоги второй недели 61

Ограничить потребление скрытых сахаров

- **День 15.** Понять, что скрытый сахар вездесущ 63
- **День 16.** Учимся читать этикетки на продуктах питания 65
- **День 17.** Как отличить добавленные сахара от естественных 67

- **День 18.** Знать все «прозвища» сахара, чтобы легче выявлять его в продуктах. . . 68
- Антикризисная мотивационная страница 69
- **День 19.** Не обманываться по поводу облегченных продуктов 70
- **День 20.** Навести порядок в кухонных шкафах 71
- Мой противосахарный список продуктов 72
- **День 21.** Готовить как можно чаще самим! 74
- Итоги третьей недели. 76
- **День 23.** Ешьте осознанно. 80
- **День 24.** Выбрать лучшее решение по сахару. 82
- **День 25.** Заново определить место фруктов в своем рационе питания 85
- Антикризисная мотивационная страница 86
- **День 26.** Важность здорового сна 87
- **День 27.** Готовим лакомства сами 88
- На пути к лучшей жизни... без сахара. 90
- Делиться полезными привычками с другими 91
- Итоги четвертой недели 92

Сохранять полезные привычки в долгосрочной перспективе

- **День 22.** Уяснить для себя место сладких продуктов в системе здорового питания 78

«Моя жизнь после сахара»

- Итоги четырех недель. 94
- Мое питание после окончания программы 95
- Заключительное слово. 96



Слово автора

Эта книга – плод истории любви

Моя длинная история любви к сахару возникла так неожиданно, что я даже не успела опомниться. Она стала вездесущей, удушающей и опасной. И если вы читаете эти строки, это, должно быть, история и вашей любви.

Как многие дети, я с детства тянулась к сладкому. Это пристрастие не пресекалось в семье, в которой было немислимо лишить малыша такого «маленького» источника удовольствия. Но мне повезло: мои родители были поборниками здорового питания, а мама, медсестра, прекрасно готовила. Я относилась к тем немногим детям, которые приходили домой на обед, что, как мне кажется, спасло меня от губительного воздействия скрытых сахаров.

Затем началась учеба в университете — годы, когда стрессовые ситуации и проблема нехватки времени берут над нами верх. В ту пору я открыла для себя преимущества фаст-фуда и готовых блюд — настоящей палочки-выручалочки для студентов, постоянно сталкивающихся с нехваткой времени, и мое потребление сладкого достигло апогея... Когда рабочие будни были длинными и утомительными, шоколад, спреда, даже пирожные всегда были под рукой и помогали успокоиться, получить удовольствие или зарядиться энергией.

Мне, большой лакомке, повезло унаследовать от отца быстрый метаболизм: я ела что хотела, сколько хотела и не полнела, ни в чем себя не ограничивая. Однако проблемы не заставили себя ждать: появились периодические боли в желудке, хроническая усталость, проблемы с концентрацией внимания и памятью, нарушение кишечного транзита — симптомы, которые я приписывала стрессу.

Постепенно я начала интересоваться вопросами питания. Решив взять жизнь в свои руки, я создала блог «Доктор Классная Еда» с этим милым персонажем, который помог мне пересмотреть свое отношение к пище, приобрести здоровые привычки питания и существенно уменьшить потребление сахара.

Став диетологом-нутрициологом, я сегодня рада в этой книге поделиться с вами советами, которые десять лет назад помогли мне избавиться от сахара.

От всей души надеюсь, что мои советы помогут вам открыть дверь в мир здорового питания, отдаленного от сахара.

Натали Мажшер

Автор книги

Диетолог-нутрициолог

и создатель блога

DocteurBonneBouffe.com

«Чтобы лучше
знать врага»



Основные понятия, которые должны знать каждый

Прежде чем бросить себе четырехнедельный вызов и приступить к непосредственному выполнению программы, крайне важно сначала разобраться с главной мишенью этой книги: сахаром. Использование различных терминов (сахар, сахара, добавленные сахара, рафинированные сахара, углеводы и т. д.) требует краткого напоминания о питательных веществах. Итак, поехали!

УГЛЕВОДЫ, САХАРА, САХАР — ТЕРМИНЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ПУТАТЬ

Существует реальная **проблема терминологии**, которая, на мой взгляд, по причине путаницы между терминами «сахар» (единственное число) и «сахара» (множественное число) порождает необоснованные страхи у людей и, в частности, тенденцию к демонизации всех видов сахаров.

Следует знать, что слово «сахар» имеет два значения:

- В широком смысле это великое семейство **углеводов** (которое склонны называть сахарами) — основное питательное вещество и источник энергии для организма.
- В более узком значении слово служит для обозначения сахарозы (сахар белый и столовый), которая является специфическим видом углеводов и используется на бытовом уровне. Некоторые включают в этот термин различные альтернативы белому сахару, что мы увидим позже (сахар-сырец, цельный тростниковый сахар, кленовый сироп, сироп агавы).

Путаница между терминами «сахара» (углеводы) и «сахар» (белый сахар) может ввести в заблуждение. Если сахара (углеводы) необходимы организму, поскольку приносят энергию, то сахар сам по себе и сладкие продукты, которые содержат его в больших количествах, для организма бесполезны, так как являются источником пустых калорий: они не содержат ни витаминов, ни минералов, ни клетчатки.



Краткий словарь терминов по сахарам

- **САХАРÁ.** Термин, который обозначает большое семейство **углеводов**. Иногда используется для обозначения класса «простых углеводов» или «рафинированных сахаров», что может привести к путанице. Во избежание любых недоразумений лучше отказаться от этого общего наименования и придерживаться обычного термина «углеводы».
- **САХАР.** Научное название сахарозы — простого углевода, состоящего из молекулы глюкозы и молекулы фруктозы. В быту представляет собой всем известный «белый сахар», или «столовый сахар», у которого также есть много производных, представленных в составе пищевых продуктов в виде «скрытых сахаров».
- **«ПРИРОДНЫЕ» САХАРА.** Это сахара (простые углеводы), которые в естественном виде присутствуют в пищевых продуктах. Наиболее известными пищевыми продуктами, богатыми природными сахарами, являются фрукты, фруктовые соки, овощи, молочные продукты, а также мед.
- **ДОБАВЛЕННЫЕ САХАРА.** В отличие от так называемых «природных» сахаров, добавленные сахара, как следует из названия, искусственно добавляются в продукты питания в процессе их производства. (Более подробно о них читайте в разделе «Почему сахар так широко используется в промышленных целях?», с. 63.) В качестве добавленных сахаров в основном используются сахароза и ее производные. На странице 68 представлен полный список добавленных сахаров, которые могут быть использованы в промышленных целях.
- **СКРЫТЫЕ САХАРА.** Еще один термин для обозначения добавленных сахаров в продуктах питания.
- **РАФИНИРОВАННЫЕ САХАРА.** Это сахара, прошедшие промышленную обработку для последующего применения в известном всем виде. Рафинирование позволяет очистить сахар от естественно присутствующих в нем примесей, но одновременно лишает его всех полезных свойств и, в частности, витаминов и минералов.



Углеводы, сахара: несколько слов о питании

ЧТО ТАКОЕ УГЛЕВОДЫ?

Углеводы наряду с **белками** и **липидами** (жирами) входят в тройку лидеров питательных веществ, отвечающих за обеспечение организма энергией.

Углеводы жизненно необходимы, поскольку являются **главным источником энергии**. При попадании в организм человека они превращаются в **глюкозу** — основное топливо нашего тела. Соответственно, от недостатка глюкозы страдают жизненно важные органы. В их числе мозг и мышцы.

Существуют различные типы углеводов, но не все они одинаково значимы. Чтобы лучше понять влияние разных углеводов на организм человека, давайте взглянем на их классификацию.

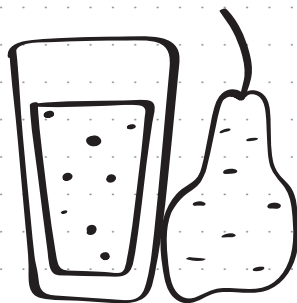
ДВЕ КАТЕГОРИИ УГЛЕВОДОВ

Различают:

- **Сложные углеводы:** это углеводы, состоящие из длинной цепочки молекул, которые в основном присутствуют в крахмалистых продуктах и злаках. Прежде чем усвоить сложные углеводы, организм должен сначала расщепить их на множество маленьких молекул. Именно поэтому они имеют тенденцию усваиваться медленно, постепенно высвобождая глюкозу в крови. Вот почему раньше сложные углеводы назывались «медленными сахарами», но, как мы увидим в главе, посвященной гликемическому индексу, от такой классифи-

кации ученые отказались, потому что было признано, что этот эффект зависит от многих других параметров.

- **Простые углеводы:** это соединения, состоящие из одной или двух молекул. Такое строение позволяет им быстро усваиваться и метаболизироваться в организме. По этой причине их давно называют «быстрыми сахарами». Простые углеводы необходимо различать по происхождению: простые углеводы из натуральных пищевых продуктов (фрукты, овощи, молоко) и из промышленно произведенных пищевых продуктов (сахар, сладкие продукты, промышленные продукты). Последний вид простых углеводов является наиболее проблематичным.



Виды углеводов и их происхождение

Сложные углеводы: крахмал (амилоза, амилопектин)	Простые углеводы: фруктоза, глюкоза, сахароза, лактоза...	
<ul style="list-style-type: none"> • Злаки и зерновые культуры: пшеница, киноа, рис • Зерновые продукты: хлеб, сухари, макароны • Сушеные овощи: фасоль, сухой горох, чечевица • Крахмалистые овощи: картофель, батат 	<p>Пищевые продукты, содержащие простые углеводы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фрукты и их производные (фруктовые соки, сухофрукты) • Овощи и их производные (овощные соки) • Молоко и молочные продукты 	<p>Промышленные продукты, содержащие простые углеводы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сахароза и ее производные (сахар белый, сахар-сырец, цельный тростниковый сахар) • сахаросодержащие продукты: сладкие напитки, сладости, молочные десерты, печенье, шоколад • Промышленные продукты (готовые блюда)
	<p>Простые концентрированные углеводы более или менее натуральные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мед • сироп агавы, кленовый сироп 	
<p>В этой категории важно различать продукты из цельного и очищенного зерна по причине их разного воздействия на здоровье человека</p>	<p>Эти продукты имеют низкое содержание простых углеводов (за исключением сухофруктов), являются богатым источником витаминов и минералов, необходимых для нормальной работы организма</p>	<p>Эти продукты имеют высокое содержание простых углеводов, являются слабым (или никаким) источником питательных веществ. Организм получает так называемые «пустые калории»</p>

Основная проблема питания заключается в дисбалансе распределения углеводов:

- В последние годы потребление сахара (сахарозы) и сладких продуктов стремительно увеличилось. При этом их пищевая ценность (отсутствие витаминов, клетчатки, минералов) незначительна.
- Сладкие продукты вошли в число самых полезных продуктов питания: это, в частности, касается свежих фруктов и овощей, потребление которых возросло явно недостаточно.
- Кроме того, мы потребляем недостаточное количество сложных углеводов, которые дают нам крахмалистые продукты; потому что они имеют плохую репутацию (от них «толстеют»). Результат: чувство сытости сохраняется ненадолго, что вызывает желание подкрепиться чем-нибудь сладким.

- Еще одна проблема: цельнозерновые продукты все больше заменяются рафинированными. При этом они имеют более низкую пищевую ценность и способствуют росту содержания сахара в крови.
- Наконец, вездесущие скрытые сахара в нашем рационе питания (они присутствуют даже в продуктах, где заподозрить их существование сложно!), могут просто взорвать счетчик простых углеводов.

Предлагаемая двадцативосьмидневная программа направлена на восстановление правильного баланса углеводов через избавление от любой зависимости от сахара и сладких продуктов, замену обработанных злаков на цельные, ограничение потребления скрытых сахаров в рационе питания.

ОСНОВНЫЕ ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ, С КОТОРЫМИ ВЫ ВСТРЕЧАЕТЕСЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Если раньше считалось, что только белый сахар (сахароза) способствует появлению проблем со здоровьем, сейчас известно, что избыток простых углеводов в пище тоже способен нанести вред организму (глюкоза, фруктоза). Чтобы лучше знать их, приведем основные.

#1 Сахароза: звезда простых углеводов!

Сахароза часто ассоциируется с сахаром (или столовым сахаром), потому что в быту она действительно представлена в виде сахара-песка или рафинада.

Сахароза — простой углевод, присутствующий в естественном виде во фруктах и овощах. В больших количествах она содержится в **сахарной свекле** и **сахарном тростнике**, из которых извлекается при производстве сахара.

С химической точки зрения сахароза состоит из двух молекул: фруктозы и глюкозы.

#2 Глюкоза: источник топлива

Глюкоза является основным источником топлива для человеческого организма. Все углеводы (как простые, так и сложные), поступающие с пищей, превращаются в глюкозу — форму, доступную для клеток организма. Производители используют ее также как подсластитель — в форме глюкозного концентрата или сиропа.

#3 Фруктоза: новая фаворитка производителей

Фруктоза — простой углевод, который содержится в естественном виде во фруктах. По этой причине она пользуется более высокой репутацией в сравнении с белым сахаром. Также известная под названием «фруктовый сахар», фруктоза стала сегодня маркетинговым ходом производителей для продажи диетических джемов, компотов и печенья людям, которые ищут на полках супермаркетов «здоровые» альтернативы сахару. Врачи рекомендуют ее также

диабетикам, потому что она повышает уровень сахара крови менее выражено, чем белый сахар. Теперь мы знаем, что концентрированная фруктоза в том виде, как она используется в пищевой промышленности, может иметь негативные последствия для здоровья (см. с. 85).

#4 Мальтоза: фаворитка спортсменов

Мальтоза, или солодовый сахар, — простой углевод, образующийся из двух молекул глюкозы. Обеспечивает быстрый прилив энергии в организме. Обладая высоким гликемическим индексом, она широко используется в спортивном питании для быстрого пополнения запаса энергии, а благодаря подслащивающей способности находит широкое применение в пищевой промышленности и встречается во многих пищевых продуктах промышленного производства.

#5 Лактоза: постоянная забота для людей, страдающих лактозной непереносимостью

Лактоза — это не что иное, как природный сахар, который присутствует в молоке животного происхождения. Молекула лактозы состоит из остатков молекул глюкозы и галактозы. Лактоза хорошо известна еще и потому, что обвиняется в причастности к заболеваниям, связанным с лактозной непереносимостью у людей, испытывающих трудности переваривания (по причине недостаточной активности или отсутствия фермента, называемого лактазой).

Следует понимать, что простые сахара не вызывают проблем, если ими не злоупотреблять. Это, прежде всего, относится к их употреблению в натуральном виде (фрукты, овощи, молоко), поскольку в цельных продуктах они присутствуют в разумных пределах. Основной проблемой является экстракция и добавление сахаров в продукты питания в процессе их промышленного производства. В таких продуктах сахара присутствуют в повышенных количествах, что делает их вездесущими в рационе нашего питания.

Зачем объявлять войну сахару?

Воздействие сахара на организм человека велико, однако научных исследований, которые могли бы дать окончательный ответ на этот вопрос, мало. Следует отметить, что только в Европе сахарное лобби для продвижения своих интересов имеет бюджет более 21 миллиона евро. Немалое финансирование, не так ли? Главный интерес сахарной промышленности – обеспечить свое процветание, держась подалеже от выдвинутых против нее обвинений.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ

Это главное зримое следствие средне- и долгосрочного чрезмерного потребления сахара. Следует знать, что избыток сахара, и это касается всех углеводов, сохраняется в организме в виде жира. Вот почему чрезмерное потребление сахара и сладких продуктов способствует (что неудивительно) увеличению веса. Набор веса происходит медленно и незаметно, поскольку сахар встречается практически в любых продуктах. И не только в форме сахарозы. Производители пищевых продуктов используют множество производных сахаров, чтобы обмануть даже самых осведомленных потребителей. Вы найдете на странице 68 названия различных видов сахара, используемых в пищевых продуктах.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА

Сахар способствует возникновению диабета по двум причинам.

Первая причина связана с тем, что чрезмерное потребление сахара увеличивает риск появления избыточного веса, который, в свою очередь, может вызвать так называемую инсулинорезистентность — понижение чувствительности мышечных тканей к инсулину. В результате этого гормон, отвечающий за регулирование уровня сахара в крови, не может выполнять свою работу должным образом, что вызывает гипергликемию — повышение уровня сахара в крови.

Вторая причина возникновения диабета носит долгосрочный характер: поджелудочная железа, находясь под постоянной нагрузкой, перестает справляться с работой. У нее возникает все больше и больше проблем с выработкой того самого инсулина; это вызывает накопление сахара в крови со всеми вытекающими последствиями (сердечно-сосудистые заболевания, нарушения зрения, почечные осложнения и т. д.).

ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ

Ученые обнаружили, что, когда в крови слишком много глюкозы, происходит химическая реакция: глюкоза и белки формируют соединения гликированных белков (реакция называется гликацией). Это приводит к нарушению баланса в организме, вызывает воспаление, а также повышенное образование свободных радикалов. Действие последних является основной причиной преждевременного старения организма и многих заболеваний: атеросклероза, почечной недостаточности, болезни Альцгеймера, катаракты, осложнений сахарного диабета.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В результате проведенных исследований установлено, что избыточный сахар в крови вызывает повреждение стенок кровеносных сосудов, оседая на них и делая их

жесткими. В результате повышается риск развития атеросклероза (чрезмерного накопления атеросклеротических бляшек), инфарктов и инсультов. Сахар также способствует повышению артериального давления, уровня плохого холестерина и триглицеридов в крови, а также возникновению других факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

СТЕАТОЗ ПЕЧЕНИ

Если долгое время считалось, что стеатоз печени (или «жирная печень», как у гусей) обусловлен исключительно алкоголизмом, то теперь известно, что избыточное поступление сахара в организм (особенно фруктозы) оказывает такое же влияние на печень, как и алкоголь. Таким образом, чрезмерное потребление сахара способствует его накоплению в виде жировых отложений в клетках печени, вызывая непропорциональное увеличение этого органа и повышенный риск возникновения осложнений (цирроза и даже рака печени).

НАРУШЕНИЕ КИШЕЧНОЙ ФЛОРЫ

Избыток сахара в рационе питания приводит к дисбалансу микрофлоры кишечника: увеличивается объем кишечных бактерий ферментации, что может вызвать нарушения в нормальной работе кишечника (газы, вздутие живота). Этот дисбаланс является одной из основных причин кандидоза — инфекции, вызванной грибами вида *Candida Albicans*, которые питаются сахаром.

АЦИДОЗ И ДЕМИНЕРАЛИЗАЦИЯ

Сахар наряду с мясом, молочными продуктами и кофе является мощнейшим окислителем: он имеет тенденцию понижать уровень pH в человеческом теле. Для поддержания pH-баланса и борьбы с избытком кислоты организм вынужден жертвовать минеральными (щелочными) веществами

из собственных запасов. Таким образом, потребление сахара приводит к деминерализации организма, увеличивая риск не только нехватки минеральных веществ, но и остеопороза.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ И СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Для усвоения сахара организму требуются витамины (в частности, B_1) и минералы (кальций, магний). Избыток сахара заставляет организм потреблять питательные вещества из своих резервов, что может привести к состоянию хронической усталости и ослаблению иммунной системы. При этом повышается риск возникновения различных заболеваний, включая инфекционные.

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Потребление сахара и сладких продуктов может стать причиной повышенной возбудимости. Сахар стимулирует внезапное освобождение инсулина с последующим снижением уровня глюкозы в крови в результате ответной реакции поджелудочной железы, что вызывает максимальный выброс адреналина, гормона, обычно выделяемого в ответ на физические упражнения или стресс. Адреналин может вызвать расстройство внимания и даже гиперактивность, а порой и агрессивное поведение у людей, предрасположенных к агрессии.

РАК

Наконец, последняя (но не по значимости!) выявленная проблема: похоже, что предраковые клетки испытывают потребность в сахаре. По данным многочисленных исследований, предраковые клетки, питающиеся сахаром, развиваются намного быстрее. Не говоря уже о том, что воспалительная кислая среда, подобная той, которая создается в нашем теле избытком сахара, благоприятствует развитию злокачественных клеток.

Почему так трудно обойтись без сахара?

Считается, что сахар помогает справиться со стрессом, депрессией, бессонницей и даже болью. Эти его «положительные» свойства порой заставляют забывать про пагубное влияние сахара на здоровье человека!

КАК САХАР ПОМОГАЕТ НАМ

1. Вызывает чувство удовольствия и благополучия

Потребление сахара увеличивает производство серотонина, известного как «гормон счастья», который действует как природный антидепрессант.

2. Снижает стресс

Потребление сахара приводит к снижению производства кортизола и норадреналина, гормонов, отвечающих за стрессовые реакции, а также активирует часть лимбической системы головного мозга — гиппокамп, который отвечает за отключение реакции на стресс.

3. Улучшает сон

Доказано, что глюкоза оказывает снотворное действие и способствует нормализации сна. Она активирует сон-провоцирующие нейроны и тормозит действие нейронов, ответственных за пробуждение. То есть потребление сахара на ночь позволяет быстрее погрузиться в сон.

4. Успокаивает боль

Сахар также якобы оказывает обезболивающее действие на организм, хотя объяснения этому явлению пока нет. Из-за способности успокаивать и снимать некоторые боли он иногда используется как плацебо в детских больницах, чтобы ограничить употребление лекарственных средств.

5. Успокаивает эмоции

С раннего детства употребление сахара у нас ассоциируется с приятными и радостными событиями, подарками и дружеским весельем

(дни рождения, семейные застолья, праздники): Возможно, поэтому на психоэмоциональном уровне у нас формируется представление о сахаре как источнике положительных эмоций, помогающем избавиться от страха, печали или беспокойства. Эти эффекты усиливаются за счет увеличения серотонина и снижения гормонов стресса.

КОГДА САХАР ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ

Многие исследователи пришли к выводу, что потребление сахара производит эффект, подобный эффекту кокаина. Согласно проведенным исследованиям, восприятие сладкого вкуса во рту может активировать механизм головного мозга, связанный с системой вознаграждения; вслед за этим может произойти стимуляция специфических рецепторов, высвобождающих **дофамин** — гормон, ответственный за чувство удовольствия. Другой фактор: поступление сахара в кровь после его преобразования в глюкозу может вызвать повторную активацию рецепторов дофамина, вызывающего ощущение удовольствия и удовлетворения, а также желание повторить предыдущий опыт еще раз. Вот почему люди, злоупотребляющие сахаром, могут стать сильно зависимыми от сладкого. Еще одно исследование под руководством профессора Джона Хобеля из Принстонского университета (США) показало, что крысы, которым давали вместе с кормом сахар, проявляли все симптомы привыкания и зависимости, когда были лишены сахара. Эта реакция поведения очень похожа на ту, что возникает под действием морфия или никотина у людей.

Тест. Имеется ли у вас зависимость от сахара?

Ответьте на следующие вопросы, затем посмотрите результат, чтобы получить представление о том, насколько вы зависимы от сахара.

1 / Вы пьете чай/кофе с:

- А. Одним кусочком сахара
- Б. Двумя и более кусочками сахара
- В. С медом, кленовым сиропом или еще с чем-нибудь
- Г. Без сахара

2 / Вы предпочитаете завтрак:

- А. Поздний, поскольку можно есть сладкое и соленое
- Б. С выбором сладких блюд
- В. С выбором соленых блюд
- Г. Вы не завтракаете

3 / Обычно вы завершаете обед:

- А. Натуральным йогуртом без сахара
- Б. Десертом (пирожным, выпечкой, молочным десертом)
- В. Фруктом
- Г. Без десерта

4 / Какому виду шоколада вы отдаете предпочтение:

- А. Молочному
- Б. Белому
- В. Черному
- Г. Я не ем шоколада

5 / Ваши любимые напитки помимо горячих (кофе, чая):

- А. Фруктовые соки
- Б. Газировка
- В. Домашний смузи
- Г. Только питьевая вода

6 / В баре с друзьями вы обычно заказываете:

- А. Хорошее пиво
- Б. Коктейль
- В. Розовое вино
- Г. Красное вино

7 / Когда коллега угощает вас конфетами:

- А. Вы берете одну, чтобы его не обидеть
- Б. Вы берете несколько конфет
- В. Вы предпочитаете жевательную резинку, которая всегда у вас с собой
- Г. Вам это не нравится

8 / На коктейльной вечеринке вы видите разные сладости:

- А. Вы вспоминаете о принятом вами разумном решении, но в конце концов срываетесь
- Б. Вы решаете оттянуться по полной (была не была, хоть разок отъемся как следует!)
- В. Вы просто берете пару сладостей, чтобы закончить вечер на сладкой ноте
- Г. Вы проходите мимо, поскольку предпочитаете соленое

9 / Для вас сладкое:

- А. Позволяет красиво завершить трапезу
- Б. По-настоящему поддержка
- В. Доступное удовольствие
- Г. Без него можно обойтись

10 / Ваши любимые кондитерские изделия:

- А. Не слишком сладкие кондитерские изделия
- Б. Любые кондитерские изделия, в том числе восточные сладости
- В. Домашняя выпечка!
- Г. Не любите кондитерские изделия

11 / Вы возвращаетесь домой голодным после долгого рабочего дня:

- А. У вас не хватает сил на приготовление ужина, поэтому вы выбираете быстрозамороженное готовое блюдо, которое достаточно разогреть
- Б. Вы просто открываете пачку чипсов или печенья, чтобы утолить голод
- В. Прежде чем приступить к готовке, вы съедаете ломтик багета
- Г. Вы готовите какое-нибудь простое и быстрое блюдо

12 / Вы приходите в кинотеатр и видите стойку для продажи попкорна:

- А. Вы покупаете сладкий попкорн
- Б. Вы покупаете пакетик конфет.
- В. Вы покупаете соленый попкорн
- Г. Вы не голодны, потому что недавно поели

13 / Вы ужасно нервничаете:

- А. Чтобы отвлечься, вы направляетесь к вендинговому автомату за чем-нибудь сладким.
- Б. Вернувшись домой, вы чувствуете необходимость приготовить сытный ужин
- В. Вы делаете перерыв, чтобы помедитировать
- Г. У вас пропал аппетит

14 / Вы хотите поощрить себя за хорошие новости, касающиеся лично вас:

- А. Вы идете в хороший ресторан с друзьями или супругом/супругой
- Б. Вы идете в кондитерскую и покупаете все самое вкусное
- В. Вы распиваете бутылку хорошего шампанского с друзьями или супругом/супругой
- Г. Вы предпочитаете прогуляться по магазинам

15 / Когда вы проходите мимо булочной:

- А. Вы пытаетесь побороть желание зайти и купить что-нибудь сладкое
- Б. Вы смотрите на пирожные в булочной как кровожадный вампир, готовый наброситься на свою жертву
- В. Вы думаете, что надо купить хлеба
- Г. Да. И что с того?

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Большинство ответов А

Хотя вы и не настоящая гурманка, еда доставляет вам удовольствие и в ней свое место занимает сладкое. **Для вас немислимо закончить еду без сладкой «точки»** (десертный крем, пирожное, фрукты), и вы никогда не отказываетесь от маленького кусочка шоколада или конфетки, балуя себя в разумных пределах.

Хотя вы обращаете внимание на количество, не отдавая себе в этом отчета, **сладкое занимает важное место в рационе вашего питания**. Но не стоит паниковать: книга, которую вы держите в руках, может вам изменить ситуацию.

Большинство ответов Б

Вы любите жить в свое удовольствие и берете от жизни все, что она может предложить! Уже в детстве вы обожали конфеты и прочие сладости. И даже сегодня не можете обойтись без сладких газированных напитков, сахара в чае/кофе или тоста с джемом. Сахар стал **одним из важнейших элементов в вашем рационе**. Он приобрел для вас такое большое значение, поскольку стал играть роль настоящей психологической поддержки, как сигарета для курильщика или бокал вина для алкоголика.

Несмотря на то что вы уже осознаете сахарную проблему, вам нужны **настоящие инструменты и запас приемов**, чтобы перейти от слов и намерений к делу! Могу порадовать вас: все они описаны в книге, которую вы держите в руках!

Большинство ответов В

Вы знаете о негативном воздействии сахара на здоровье человека, поэтому **пытаетесь по мере сил развернуться в сторону более здорового питания**. Это уже хорошее начало. Но уверены ли вы, что выбранные варианты окажутся для вас столь полезными, как вы надеетесь? А если вы зависимы не от самого сахара, а от сладкого вкуса?

Эта книга поможет вам разобраться со своим питанием и ответить на вопросы о хороших и плохих привычках. Вы на правильном пути!

Большинство ответов Г

Отсутствие у вас естественной тяги к сладкому имеет положительное влияние на организм, поскольку позволяет ограничить на него воздействие добавленных сахаров. Но будьте осторожны, **помните, что две трети сахара поступает в организм вместе с продуктами, содержащими скрытые сахара**. Поэтому вам не помешают кое-какие советы, чтобы обновить свои знания о сахарах и продолжить то, что вы уже начали: охоту на сахар!