

Чи можуть бути солодощі частиною здорового раціону?



Для багатьох людей найстрашнішою частиною нового, більш здорового способу харчування є думка про довічну відмову від улюблених солодощів. Насправді ж печиво та цукерки можна вписати у здорову модель харчування протягом усього життя. Проте, щоби зменшити шкоду під час отримання такого задоволення, їх слід їсти нечасто та у невеликих кількостях: що менше, то краще.

Як «подружити» солодке зі здоровим способом харчування – розповідає Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, консультант із громадського здоров'я МОЗ України.

Солодощі дають швидкоплинний сплеск задоволення. Водночас надмірна кількість тістечок, печива, цукерок, морозива з часом призводять до ініціації механізмів виникнення ожиріння та діабету. Переїдання солодкого впливає на рівень інсуліну, порушує нормальні метаболічні процеси та виснажує можливості компенсації різких коливань рівня цукру в крові. Іншими словами, десерт може бути приємним на смак, але за нього доведеться заплатити певну ціну.

Тим часом існують нескладні правила, які допоможуть насолодитися смаколиками і не нашкодити собі.

Уникайте суворих обмежень

Постійна відмова від десерту може призвести до порушення обмежень, які ви собі встановили, та зрештою зруйнувати всі ваші добрі наміри.

Щоб схуднути на кілограм, потрібен тиждень. Однак цей кілограм можна набрати за день, якщо зірватися та з'їсти те, що вам насправді не потрібне.

Спробуйте дозволити собі улюблені солодоші, однак у помірній кількості та з іншими, здоровішими продуктами. Наприклад, якщо вас тягне до шоколаду, розтопіть трохи чорного шоколаду та скуштуйте його з виноградом або з іншими ягодами чи фруктами.

Застосовуйте зважені підходи

Один з універсальних підходів – їсти «заборонені» солодоші один раз на тиждень. Однак це не означає, що це можна робити без обмежень. Найкраще одразу встановити певні правила – о котрій годині та яку кількість ви собі дозволяєте.

Якщо вам щодня потрібне щось солоденьке, обирайте продукти, які містять менше ніж сто калорій на порцію. Такий вибір буде зваженим. Також варто побалувати себе чимось, що не є на 100% цукром. Наприклад, вибирайте ласощі, до складу яких входять горіхи (відомі джерела корисних жирів).

Споживання солодкого — час від часу та в помірній кількості — дає змогу насолоджуватися улюбленими ласощами без відчуття провини.

Дотримуйтеся балансу здорового харчування

Важливо розуміти, що здорове харчування має стати вашим способом життя. Створіть власну модель харчування і дотримуйтеся її постійно. Короткочасне дотримання «дієти» не змінить ваших харчових звичок та метаболічних процесів в організмі, а після їхнього завершення ви, ймовірно, повернетеся до старого.

Зверніть увагу на чотири основні усвідомлені зміни, які допоможуть періодично споживати десерти та подолати надмірне захоплення солодощами:

1. Зменшіть розмір порції. Якщо ваша тарілка схожа на ресторанный, залиште дві третини або половину. Хорошим рішенням буде буквально заміна посуду на аналогічний меншого розміру.
2. Робіть акцент на рослинній їжі, багатій на харчові волокна. Такі продукти й страви забезпечують насичення без надходження надмірної кількості калорій.
3. Їжте повільніше. Це забезпечує триваліше насичення та пізніше повернення голоду. Якщо ви відчули себе фізично «наповненим», ви, ймовірно, вже з'їли забагато.
4. Додайте фізичної активності. Скористайтеся крокоміром та дізнайтеся, скільки кроків ви робите на день. Експертні організації рекомендують 10 000 кроків щодня.

Що робити, якщо попри найкращі наміри ви все ж з'їли другий шматок торта або навіть цілу шоколадку? Почніть заново. Пробачте себе, продовжуйте жити та змінювати харчування на краще.

Пам'ятайте також, що, відповідно до рекомендацій ВООЗ, доросла людина в середньому має споживати не більше ніж 50 г доданого цукру на день, а ще ліпше – менше ніж 25 г на добу. Дітям до трьох років краще не споживати доданий цукор взагалі, а після трьох – не перевищувати 25 г на добу.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»