

# Co stanie się z ciałem, jeśli „zerwiemy” ze słodociami?

28 października 2020

Przyczyną bezsenności i próchnicy jest słodkie – twierdzi endokrynolog Tatiana Boczarowa. W rozmowie ze Sputnikem powiedziała, co się stanie, jeśli wyeliminujemy cukier z diety. Dla wielu jest odkryciem to, że słodkie to nie tylko cukier, cukierki i torty.

Produkty, które trafiają na nasz stół często dodatkowo zawierają cukier – od jogurtów owocowych i serków po sos chili. Dlatego nie można całkowicie wyeliminować słodocin. Jednak realne jest zmniejszenie ich udziału w diecie – podkreśliła endokrynolog.

Trzeba czytać etykiety: produkty zawierające więcej niż 22,5 grama cukru na 100 gramów są zbyt słodkie. Producenci w różny sposób oznaczają cukier na opakowaniach. Może on występować pod kilkoma nazwami, takimi jak hydrolizowana skrobia, melasa, fruktoza, maltoza, cukier puder.

## Dzień pierwszy

Jeśli postanowimy zrezygnować ze słodocin, pierwsze, co możemy zrobić dla siebie, to najeść się podczas głównych posiłków. „Nie należy łączyć rezygnacji ze słodocin z dietą, przynajmniej na początkowym etapie – nie trzeba być ciągle na wpół głodnym. Organizm znajdzie się w nowych dla siebie warunkach i lepiej niech się do nich przyzwyczai, a dopiero potem można uciąć kalorie. Tak będzie znacznie prościej” – powiedziała „Sputnikowi” Tatiana Boczarowa.

Jak twierdzi, do diety powinno się włączyć wolne węglowodany – makaron i produkty pełnoziarniste: ryż brązowy, pęczak, płatki owsiane, kaszę gryczaną. Pozwoli to na długo zaspokoić głód i

uniknąć podjadania.

Już pierwszego dnia pojawi się wieczorem uczucie mniejszego zmęczenia niż zwykle. Dzień minie bez spadku poziomu glukozy, a nastrój będzie wyrównany.

## **Dzień drugi i trzeci**

Apetyt stanie się stabilniejszy. Psychiczne uzależnienie od jedzenia zniknie: przestanie ciągnąć do „żucia czegoś z nudy” lub zajadania stresu. Sen będzie mocniejszy: słodyczne nie tylko powodują krótkotrwały wzrost dopaminy (hormonu przyjemności), ale także stymulują produkcję kortyzolu (hormonu stresu).

Jeśli regularnie czujecie się śpiący w ciągu dnia, ale macie problemy z zasypianiem w nocy, sprawdźcie, ile słodczy zawiera wasze menu.

## **Dzień piąty**

Kubki smakowe staną się bardziej wrażliwe. Na przykład, smak owoców i warzyw będzie bardziej wyrazisty. Naprawdę poczujecie smak kawy, która staje się intensywniejszy, jeśli nie dodamy do niej cukru.

Poprawi się praca jelit.

Słodyczne osłabiają równowagę mikroflory, wywołują wzdęcia, rozwój dysbiozy, a także utrudniają wchłanianie witamin i minerałów. W szczególności żelazo, wapń, magnez, fosfor, witaminy A, D, E i wiele innych pożytecznych substancji są wchłaniane w jelitach – wyjaśniła lekarka.

Zmieni się wygląd skóry. Cukier przyczynia się do niszczenia kolagenu, białka, które uelastycznia skórę i zapobiega przedwczesnemu powstawaniu zmarszczek.

# Dzień siódmy

Waga spadnie o 800 gramów – kilogram, nawet jeśli liczba kalorii pozostanie taka sama. Powodem tego jest to, że insulina znajdzie się pod kontrolą, a płyny nie będą się zatrzymywać w organizmie. Ciało zacznie zużywać własne zapasy tłuszczu.

## Miesiąc

Za miesiąc wszystkie te zmiany staną się bardziej wyraźne. Rezygnacja ze słodyczy wpłynie na cały organizm – od przewodu pokarmowego po poziom hormonów. Metabolizm poprawi się; bezsenność zniknie; utrata wagi nawet do czterech kilogramów. Generalnie poprawi się jakość życia.

## Rok

Nie tylko nastąpi redukcja wagi, ale z dużym prawdopodobieństwem raczej utracone kilogramy już nie wrócą. Wzmocni się układ odpornościowy.

Będziecie rzadziej odwiedzać dentystę, bo w wyniku rozpadu cukru w jamie ustnej powstaje kwas, który uszkadza powierzchnię zębów, co w dłuższej perspektywie prowadzi do próchnicy – podkreśliła Tatiana Boczarowa.

Pozytywne zmiany wynikające z rezygnacji ze słodyczy będą widoczne.

Źródło: [pl.SputnikNews.com](http://pl.SputnikNews.com)