

Czy na diecie można jeść słodycze?



# Opis wskazówki

Nawet na diecie nie trzeba rezygnować z słodkości – jednak należy wybierać je z głową!

Niezwykle kolorowe, pięknie pachnące lub nęcące dużą ilością czekolady. Wszyscy doskonale wiedzą, że są niezdrowe, ale nie każdy jest w stanie im się oprzeć.

### Cukier, a zdrowie

Do najmłodszych lat rodzice i dentyści przypominali, że od nadmiaru słodczy wypadają zęby. Problemy z uzębieniem to nie jedyne następstwo objadania się słodkościami. Cukier bardzo łatwo uzależnia i z czasem można stracić kontrolę nad spożywanymi ilościami tego składnika. Jest to niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ nadmierne spożycie słodkich rzeczy prowadzi do nadwagi i otyłości, a także powoduje wzrost stężenia cholesterolu we krwi oraz znacznie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i miażdżycy. Węglowodany proste zawarte w słodyczach są szybko trawione i równie szybko podnoszą stężenie cukru we krwi. Daje to pozorne uczucie zaspokojenia, ponieważ to stężenie spada równie szybko jak się podniosło, co wywołuje ponowne uczucie głodu. W ten sposób bardzo łatwo można zjeść dużo większe ilości jedzenia niż jeśli od razu w momencie uczucia głodu zjadłoby się pełnowartościowy posiłek. Słodycze nie dostarczają do organizmu witamin i składników mineralnych co może prowadzić do ich niedoborów i przykrych skutków ubocznych.

### Słodycze, a dieta

Zagrożeniem dla zgrabnej sylwetki i zdrowia są nie tylko gwałtowne wahania stężenia cukru we krwi i związane z nimi napady głodu. W sklepowych słodyczach znajdują się również znaczne ilości tłuszczu, szczególnie tych utwardzanych i trans, oraz soli. Tłuszcz zwiększa smakowitość i atrakcyjność żywności, ponieważ jest nośnikiem aromatów, smaków i barwników. W słodyczach powszechnie są stosowane syntetyczne aromaty i barwniki, które obniżają koszty produkcji oraz dzięki którym wyglądają one tak smakowicie. Nie wszystkie syntetyczne aromaty i barwniki są całkowicie bezpieczne i spożywane w nadmiarze mogą zaostrzyć objawy chorób dróg oddechowych, wywołać migrenowe bóle głowy, a u dzieci mogą wpływać na ich nadpobudliwość.

### Detoks od sklepowych słodczy

Zbilansowana i zróżnicowana dieta bogata w warzywa i owoce dostarczająca zalecane ilości błonnika pomaga unormować poziom cukru we krwi i zmniejsza ochotę na słodkie. Aby nie kusić nie kupuj żadnych słodczy i nie chowaj ich po szafkach w kuchni, a te które już tam są najlepiej wyrzucić lub oddać. Podczas zakupów omijaj alejki z przetworzonymi słodyczami. Zamiast tego idź na dział z owocami i bakaliami. Regularna dbałość o higienę jamy ustnej również pomaga radzić sobie z ochotą na słodycze.

### Zdrowe słodycze

Warto znać i mieć zawsze przy sobie zdrową alternatywę dla słodczy. Te produkty są naturalnie słodkie lub zmniejszają ochotę na sięgnięcie batonik czy ciastko.

Orzechy i migdały. Należy jednak pamiętać, że są wysokokaloryczne i nie należy jeść ich w zbyt dużych ilościach max. 5-6 sztuk.

Suszone owoce. Podobnie jak z orzechami wystarczy kilka sztuk lub niepełna garść małych owoców. Wybierając je w sklepie sprawdź czy nie dodano do nich cukru, tłuszczu lub siarczynów. Najbezpieczniej kupować te suszone na słońcu.

Owoce. Oprócz naturalnej słodczy dostarczają do organizmu cennych składników odżywczych, witamin i minerałów. Można je jeść w postaci surowej, sałatki owocowej lub koktajlu.

Nasiona i pestki. Doskonałe do jedzenia same (szczególnie słonecznik) lub jako dodatek do sałatek owocowych, koktajli, ciastek i batoników zbożowych. Wysoka zawartość tłuszczu sprawia, że są kaloryczne, dlatego nie należy jeść więcej niż jedną łyżkę