

# CAXAP



## Чем опасен избыток сахара в организме

- Развитие нечувствительности тканей к гормону инсулину
- На фоне высокого инсулина растут все ткани (не только жир, но и кистозно-фиброзные образования, разрастания эндометрия, все виды опухолей (липомы, аденомы, миомы и т.д.)
- Развитие сердечно-сосудистых заболеваний

Начиная от сосудистой звездочки, заканчивая атеросклерозом – это результат процесса гликирования, который спровоцирован хронически высоким уровнем сахара крови!

- При высоком инсулине происходит процесс гликирования белков, особенно долгоживущих – гемоглобина (снижение кровоснабжение тканей), альбумина (снижение иммунитета), коллагена (морщины) и т.д.

Это прямая дорога к множеству дегенеративных процессов

- Снижение пищевой ценности белков! То есть та основа питания, которая должна идти на построение новых клеток нашего тела – ткани, иммунные клетки, ферменты, гормоны и т.д. после соединения с сахарами становятся нам просто не доступны!
- Сахар как вещество психоактивное, приводит к перепадам настроения: мания, эйфорическое настроение.

**Секрет долголетия - стабильный уровень сахара в крови.**

## Симптомы зависимости

- Вам постоянно хочется сладкого
- Вы чувствуете себе вялым на протяжении дня
- Появились акне и другие несовершенства на лице
- Вы капризнее обычного
- Вы набираете лишний вес
- У вас начались проблемы с зубами
- Вы ощущаете головокружение, особенно после еды
- Все кажется одинаково сладким
- Вы едите сладкое в большем количестве, чем планировали
- Вам хочется простых углеводов
- У вас частые простуды и грипп

## Причины сахарной зависимости

- нездоровое питание
- клеточный голод (недостаток микроэлементов – чаще всего хром и цинк)
- недостаток макроэлементов (белка и жира)
- сила привычки - рецепторная зависимость (особенно у тех, кто вырос на искусственном вскармливании), поощрение едой, обязательные десерты после приема пищи, конфеты и фрукты после и так очень сытного ужина.
- гормональный дисбаланс (особенно гормонов инсулина и серотонина)
- Хронический стресс - истощение надпочечников приводит к дефициту гормонов, что нарушает высвобождение глюкозы из запасов. В этом случае появляется желание прибегнуть к альтернативному способу - получить сахар из продуктов питания.

- Патогенная флора - избыточный рост патогенной флоры, в частности, грибка кандиды. Она в состоянии влиять на наши вкусовые пристрастия, повышая тягу к быстрым углеводам.

Любая тяга говорит не о слабости вашей силы воли, а о дисбалансе на минеральном или гормональном фоне.

**Переизбыток сахара влияет на практически все процессы в организме!**

## Сахарозаменители и скрытые сахара



**Если вы его не видите, не значит, что его нет**



## **К сахару относится:**

- Глюкоза (декстроза)
- Сахароза (лактоулоза)
- Фруктоза
- Лактоза
- Мальтоза

## **Скрытый сахар:**

- Соусы (медовый, кисло-сладкий, барбекю, кетчуп, томатная паста...)
- Овощные консервы (горох, кабачки)
- Консервированные фрукты
- Крекеры, пирожки
- Обезжиренные продукты
- Хлеб, булочки, панировочные сухари, крекеры
- Злаковые батончики, мюсли, хлопья, батончики и готовые завтраки
- Энергетические напитки, холодный чай
- Салат из капусты в ресторане
- Сухофрукты

## **Сколько сахара**

Кетчуп (1 ст.л) - 1 ч. л.

Бананы - 3 ч. л.

Яблоки - 2,6 ч. л.

Сникерс (батончик, 57 г) - 7 ч. л.

Зефир (100 г) - 14,5 ч. л.

Карамелька (10 г) - 1,7 ч. л.

Кока-кола (1 б) - 7 ч. л.

Овсяные хлопья (100 гр) - 1,1 ч. л.

Пончик с джемом - 3,5 ч. л

### **Искусственные сахарозаменители (не использовать):**

- Аспартам
- Сукралоза
- Неотам
- Ацесульфам К
- Сахарин
- Циклакат натрия

Негативно влияют на микрофлору кишечника, нарушают толерантность к глюкозе, отрицательно влияют на функции мозга, способствуют ожирению, потенциальные канцерогены.

### **Сахарные спирты:**

- Ксилит
- Сорбит
- Эритрит

Не подходят тем, у кого проблемы с ЖКТ, т.к. могут вызвать диарею, вздутие и другие неприятные ощущения.

## **Как преодолеть зависимость**

**Первый шаг** в лечении сахарозависимости любого типа – это очистить рецепторы. Очень часто нам достаточно немного оздоровить наши вкусы, после чего пирожные будут казаться приторно сладкими и на них не будет тянуть так сильно. Важное правило для оздоровления рецепторов -

каждый прием пищи заканчивать горечью. Любой из перечисленных видов:

Горькие травы: кресс-салат, горчица листовая, мангольд, черемша (лист), перья зеленого лука, салат-латук, салат цикорий, лолло-россо, салат ромэн, руккола, портулак, одуванчик, амарант овощной, листовая свекла.

Овощи: брокколи, кольраби, капуста краснокочанная и белокочанная, капуста цветная, савойская и брюссельская.

Корнеплоды: репа, брюква, редис, дайкон.

Пряности: чабрец, лавровый лист, имбирь, любисток, куркума, кардамон, шалфей, перец, розмарин, эстрагон, чеснок, лук репчатый, хрен, цикорий.

Ягоды жимолости, калины, красной рябины, лайм и лимон.

Биттеры (напитки) – цикорий, матча-чай, какао, безалкогольные настои дикоросов (Битнер и т.д.).

### **Привычки**

- Отказаться от курения, курение блокирует вкусовые рецепторы.
- Избавиться от кандиды - кандида извращает вкус, настраивая нас на более сладкие ноты.
- Пить больше воды и наладить слюноотделение - недостаток слюны и сухость во рту также искажают изначальный вкус продукта. Сюда также относится привычка быстро кушать, когда мы не успеваем обработать слюной пищевой комок, мы плохо ощущаем вкус и создаем себе "ленивые рецепторы"
- Чистить язык каждое утро.

**Второй шаг:** обязательно нормализовать питьевой режим – часто наш организм путает чувство голода и чувство жажды, заставляя нас переедать

**Третий шаг:** качественный сон – множественными исследованиями было доказано, что недостаточный сон ведет к перееданию на следующий день. Основное правило здорового сна – ложиться и вставать в разные дни

Сахар - [katerina-moskvina@list.ru](mailto:katerina-moskvina@list.ru)

**Четвертый шаг:** осознанный подход к жизни и здоровью, в том числе, осознанные покупки

**Пятый шаг:** налаживаем полноценное питание, закрываем дефициты - устраняем клеточный голод.