

Нутрициолог / Биохакер

Сальманова Олеся

[@OlesiaPower](#)

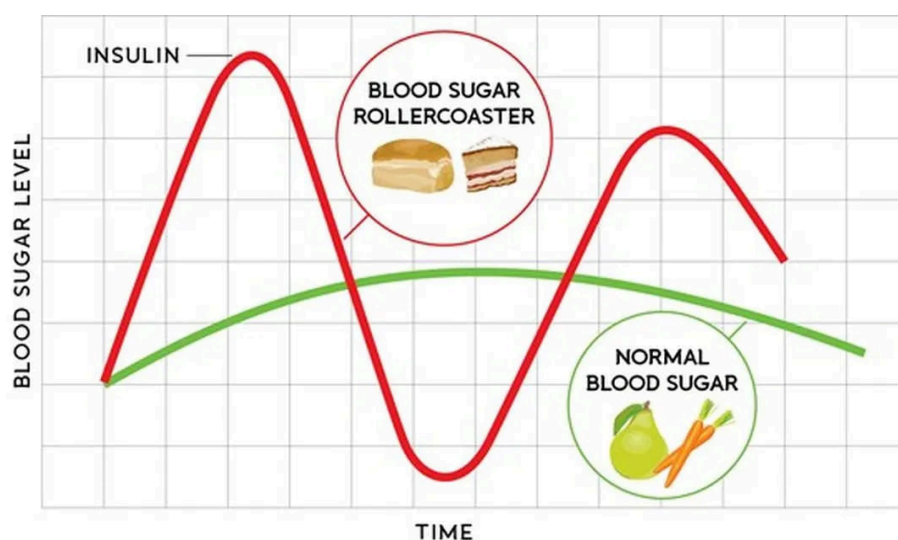
**ГАЙД:
КАК ЕСТЬ СЛАДОСТИ,
КОГДА ТЫ НА ПП**

+ [подборка ПП-сладостей на заказ из WildBerries](#)



Привет, давай поговорим о сахаре:

Здесь под понятие “сахар” я буду вкладывать все простые углеводы (сахар, белый хлеб, сладости). Простые углеводы быстро усваиваются организмом и вызывают резкий подъём уровня сахара в крови (красная линия на графике ниже). Это происходит потому, что простые углеводы быстро расщепляются на глюкозу, которая сразу попадает в кровь. Когда сахар резко поднимается, поджелудочная железа выделяет большое количество инсулина, чтобы снизить уровень сахара. Но после такого "скачка" уровень глюкозы может резко упасть, вызывая чувство усталости, голода, тревожности и раздражительности.



Пример:

Если ты съешь пирожное или выпьешь сладкий напиток, сахар в крови быстро поднимется, давая прилив энергии. Но через час или два ты можешь почувствовать резкую усталость и снова захотеть есть что-то сладкое, потому что уровень сахара упадет ниже, чем он был до еды.



10 Лайфхаков: как снизить скачки сахара в крови, не отказываясь от сладостей.

1. Ешь продукты в правильном порядке

Чтобы минимизировать скачок уровня сахара во время еды, употребляй продукты в следующем порядке:

Клетчатка -> Белки и жиры -> Углеводы (крахмал и сахар)

2. Овощи перед основным блюдом

Начинай прием пищи с овощей. Цель заключается в том, чтобы овощи составляли около 30% блюда, что помогает снизить скачок уровня сахара от последующей пищи.

3. Несладкий завтрак

Несладкий завтрак должен включать белки (основа), жиры, клетчатку, сложные углеводы (по желанию). И только после этого можно съесть любимый десерт.

4. Сладкое бывает разное, но сахар один

Любой сахар действует на организм одинаково, но состав продуктов важен. В торте — рафинированный сахар и не качественные жиры - это “пустые” сладости, в яблоке — фруктоза, клетчатка, витамины. Поэтому «пустые» сладости лучше заменить на цельные продукты: фрукты, сухофрукты, десерты из орехов и фруктов.



5. Оставь кондитерку на особые случаи

Не храни дома пустые сладости — торты, пирожные, мороженое. Но и полностью отказываться от них не нужно! Ешь десерты по особым поводам, соблюдая порядок в еде: сначала клетчатка, затем белки и жиры, потом сложные углеводы — и только после этого сладкое.

6. Лучше десерт, чем сладкий перекус

Если хочется чего-то сладкого, лучше съесть это в качестве десерта после еды, а не перекусывать сладким между приемами пищи. Тут главный принцип: не есть сладкое на голодный желудок - иначе резкий скачок сахара обеспечен.

7. "Одевай" углеводы

Чтобы замедлить усвоение глюкозы в организме, сочетай углеводы с белками, жирами и клетчаткой: например фрукты с орехами или греческим йогуртом

8. Движение после еды:

После приема пищи полезно задействовать мышцы на 10 минут (например, прогуляться, навести порядок в доме, делать подъемы на носки и хотя бы помыть посуду!), это поможет уменьшить скачок уровня глюкозы и инсулина, потому что мышцы задействуют сахар крови без инсулина.

9. Если нужно перекусить, выбирай несладкие продукты:

Сладкие перекусы доставляют удовольствие, а не сладкие — дают энергию. Несладкие перекусы включают белки, здоровые жиры и клетчатку.



Не “пустые” сладости на заказ из WildBerries:

1. [Жизнибек Набор шоколада из кэроба ассорти из 5 штук](#)
2. [R.A.W.LIFE Протеиновые батончики без сахара ассорти, 6шт TOPSTRETCHING](#)
3. [Nilambari Шоколад на кэробе без сахара Набор 2 шт Веган](#)
4. [Мералад Урбеч кокосовый и манго сушеное без сахара 230г](#)
5. [Мералад Урбеч Соленая карамель без сахара и ГМО 400 гр.](#)
6. [Nilambari Шоколад горький с кедровым орехом Набор 2 шт. Веган](#)
7. [R.A.W.LIFE протеиновые батончики 15шт-43гр,Манго пудинг](#)
8. [Sezam ТМ Халва кунжутная без сахара Sezam](#)
9. [FitnesShock Протеиновые батончики без сахара для похудения 12 шт](#)
10. [FitnesShock Протеиновое печенье без сахара Брауни 10 шт](#)

