

25.11.2025

Как правильно есть сладкое?



Что делать со сладким? Одни подходы говорят, что желательно полностью отказаться от сахара. Другие – что сладкое обязательно для мозга, а отказ ведет к увеличению желания его съесть.

Что же делать? Где истина?

Истина, видимо, как обычно, где-то между.

Если не отказываться полностью от сладкого, то как лучше его кушать, чтобы не навредить себе?

Для этого соблюдайте такие рекомендации:

Всегда завтракайте. Пусть это будут тосты с сыром или яичница с беконом, главное поесть через 1-1,5 часа после сна. Завтрак запускает замедленный после сна метаболизм, что повышает усвояемость организмом питательных веществ и ускоряет расщепление жира. При ускоренном обмене веществ вы можете позволить себе сладкий рацион пару-тройку раз в день.

Употребляйте полезные сладости. Ниже мы приведем несколько примеров вкусных сладких блюд, которые не приносят вреда фигуре. Кушайте сладости в период от 8 до 2 часов дня. После обеда обмен веществ человека замедляется, и повышается риск, что съеденные лакомства превратятся в жир.

Избегайте магазинных сладостей. Лучше приготовьте что-то вкусненькое сами, из домашних продуктов. Купленные лакомства содержат в составе усилители вкуса, ароматизаторы, пальмовое масло. Все это повышает аппетит и вредно сказывается на талии.

Разделяйте употребление сладкого и чаепитие. Чай, кофе и другие напитки разбавляют приторный вкус сладостей. Из-за этого человек вместо трети шоколадки съест всю плитку.

Не ешьте лакомства на голодный желудок. Если есть сладкое для приглушения чувства голода, резко повысится уровень сахара в крови. На 5-15 минут это хватит, а затем тяга к сладкому вернется с удвоенной силой.

Запомните, что чем больше возраст, тем медленнее метаболизм, и тем хуже усваивается пища. Даже одна конфетка на ночь может привести к появлению лишнего килограмма. Чтобы не допустить этого, придерживайтесь вышеуказанных правил и увеличьте физическую нагрузку. Если не можете

посещать фитнес-занятия, начните бегать, плавать или просто больше ходите пешком.

Полезные сладости

Да, и такие бывают. И многие из них вы можете приготовить сами. Итак, какие можно есть сладости при похудении:

Мед. Калорийность натурального меда немного ниже, чем у сахара, но он значительно полезнее и легче воспринимается организмом.

Сухофрукты. Вкусный и полезный десерт на каждый день – курага, чернослив, изюм, сушеный инжир, финики.

Мармелад. Радует вкусовые рецепторы и насыщает организм пектинами, очищает от токсинов, нормализует работу ЖКТ.

Зефир и пастила. Также богатые пектином сладости, которые можно приготовить дома.

Черный шоколад. Единственный сладкий источник эндорфинов – гормонов радости и счастья.

Этот список не обойдется без ягод и фруктов, которые заставят улыбаться наши вкусовые рецепторы и обогатят организм витаминами. Только употребляйте сладкое лишь в первой половине дня, чтобы полезные вещества успели усвоиться и не появился лишний жирок.

Теперь вы знаете, как правильно есть сладкое, чтобы быть здоровым, стройным и с хорошим настроением.

Берегите себя и своё здоровье!

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.