Как сократить употребление сахара

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 29.11.2022

Дата мероприятия / события: 29.11.2022

г. Москва

Диабет, кариес, постоянное чувство голода, болезни почек и поджелудочной железы - эти и многие другие заболевания развиваются при большом употреблении сахара. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов

Диабет, кариес, постоянное чувство голода, болезни почек и поджелудочной железы - эти и многие другие заболевания развиваются при большом употреблении сахара. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов рекомендует сокращать количество сахара в своём рационе и заменять его полноценными приемами пищи.

“Высококалорийные блюда и преобладание жирных продуктов, постоянные перекусы, особенно печеньем, конфеткой, а также стресс, курение повышают уровень сахара в крови. Некоторые говорят, что какой-то вид сахара правильный и невредный, другой - более опасный, но это неправильно,” – предупреждает доктор Кутушов.

Михаил Владимирович дал рекомендации, как сократить количество сахара:

Продумывайте заранее свой рацион, старайтесь как можно реже готовить с пустым голодным желудком. Почему? Голодный желудок захочет что-то съесть во время готовки.

Завтрак должен включать белки и жиры: авокадо, тыквенные семечки, яйца, масла льняное и оливковое.

Сильную привычку к сладостям после каждого приёма пищи замените ягодами 200-300 граммов в день. Не рекомендую вместо ягод использовать сухофрукты, т.к. большинство из них вымочены и в оболочке сахарной.

Снизьте количество полуфабрикатов в своем рационе. Приготовить самостоятельно с овощами и из непереработанных продуктов гораздо полезнее.

Употребляйте достаточное количество длинных углеводов, бобовых. Они будут вас напитывать, и тяга к сладкому начнет спадать за счет чувства сытости.

После еды попробуйте ополаскивать рот или чистить зубы.

“Не ешьте перед телевизором и не разговаривайте на серьезные темы во время еды. И также не спешите отказываться от сахара в пользу заменителя. Принцип действия не меняется,” – рекомендует врач Михаил Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/148265/