

## 9 εύκολοι τρόποι για να μειώσετε την πρόσληψη ζάχαρης

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Μειώστε την πρόσληψη της γλυκιάς και αγαπημένης ζάχαρης, χωρίς να κόψετε τα αναψυκτικά, τη σοκολάτα ή το επιδόρπιό σας. Δείτε πως...

Από το γλυκαντικό που βάζετε στον καφέ σας το πρωί, μέχρι το δροσιστικό αναψυκτικό μετά το δείπνο ή το σοκολατένιο επιδόρπιο, είναι δύσκολο να αντισταθείτε στη ζάχαρη και η πρόσληψή της κατά τη διάρκεια της ημέρας, δε σταματά. Κι ενώ πολλοί έχουν ξεπεράσει το επιτρεπόμενο όριο πρόσληψης, η έρευνα συνδέει τη διατροφή που είναι πλούσια σε ζάχαρη, με τον αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ποιος είναι λοιπόν ο καλύτερος τρόπος για να μειώσουμε τη ζάχαρη, χωρίς να πάθουμε... υπογλυκαιμία; Κρατήστε τη λαχτάρα σας για γλυκό, σε εκείνα που σας προσφέρουν μεγαλύτερη απόλαυση, όπως το επιδόρπιο, λένε οι ειδικοί.

Ακολουθήστε τις ακόλουθες στρατηγικές για να μειώσετε την πρόσληψη ζάχαρης, χωρίς όμως να την στερηθείτε.

### **Προσοχή με τις ποσότητες**

Το πρώτο βήμα για τη μείωση της πρόσληψης ζάχαρης είναι να δείτε ακριβώς πόση καταναλώνετε. Δείτε πόσα γραμμάρια ζάχαρης περιέχονται σε κάθε προϊόν από την ετικέτα του και υπολογίστε πόσο αντιστοιχεί στην ποσότητα που καταναλώνετε. Οι ειδικοί συνιστούν για τις γυναίκες, όχι περισσότερο από έξι

κουταλάκια του γλυκού ή 24 γραμμάρια ζάχαρης τη ημέρα και για τους άνδρες όχι περισσότερο από εννέα κουταλάκια του γλυκού ή 36 γραμμάρια. Τα καλά νέα είναι ότι έχετε ελευθερία στο πώς θα προσλάβετε αυτή την ποσότητα.

### **Μάθετε τι λογίζεται ως ζάχαρη**

Φυσικές γλυκαντικές ουσίες, όπως ο χυμός ζαχαροκάλαμου, το νέκταρ αγαύης, το μέλι και συμπυκνωμένοι χυμοί φρούτων, έχουν πλεονεκτήματα σε σχέση με την επεξεργασμένη ζάχαρη και το σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης. Επίσης, δεν πρέπει να ξεγελιέστε από λέξεις όπως «βιολογική» ή «ακατέργαστη», όσον αφορά στις γλυκαντικές ουσίες -και πάλι πρόκειται για ζάχαρη. Αντί να μπερδεύεστε από δυσνόητες ετικέτες τροφίμων, προτιμήστε να μην τα καταναλώνετε καθόλου.

### **Μη φοβάστε όλες τις τεχνητές γλυκαντικές ουσίες**

Δεν πρέπει να φοβόμαστε τα υποκατάστατα ζάχαρης, καθώς μερικά είναι πιο υγιεινά από άλλα. Προτιμήστε τα φυσικά γλυκαντικά όπως η στέβια και η ερυθριτόλη. Η μάρκα του κάθε γλυκαντικού, μπορεί να έχει διαφορές στη γεύση. Αν η στέβια δε φιλτραριστεί σωστά, μπορεί να αφήσει μια πικρή γεύση στο στόμα. Στην αγορά θα βρείτε διαθέσιμα και μείγματα των δύο γλυκαντικών. Αν πάλι έχετε να επιλέξετε ανάμεσα σε σακχαρίνη, σουκραλόζη και ασπαρτάμη, προτιμήστε την σακχαρίνη.

### **Μην... πίνετε τα φρούτα**

Οι ζαχαρούχοι χυμοί φρούτων είναι μία από τις μεγαλύτερες πηγές ζάχαρης στη διατροφή μας. Μερικές ποικιλίες περιέχουν περισσότερο από ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη ανά 30 γρ., μαζί με λίγα πραγματικά φρούτα. Για παράδειγμα, ένα μπουκάλι 4,5 λίτρων χυμού σταφυλιών έχει 72 γρ. που αντιστοιχούν σε 18 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη και περιέχει μόνο το 30% σε χυμό. Προτιμήστε να τρώτε φρούτα παρά να πίνετε τους χυμούς που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Τέσσερα πορτοκάλια, τα οποία περιέχουν περίπου 12 γραμμάρια ζάχαρης ανά τεμάχιο, έχουν το ίδιο ποσοστό ζάχαρης με ένα μπουκάλι μισού λίτρου από χυμό πορτοκαλιού.

### **Ξανασκεφτείτε το επιδόρπιο**

Το ότι θέλετε να περιορίσετε την πρόσληψη της ζάχαρης, δε σημαίνει ότι πρέπει να κόψετε εντελώς το επιδόρπιο από τη διατροφή σας. Απλά μάθετε να ικανοποιείτε τη λαχτάρα σας για ζάχαρη με υγιεινές επιλογές, αντί για μπισκότα, παγωτά και γλυκά. Οι ειδικοί προτείνουν λίγη μαύρη σοκολάτα, φρούτα και φρουτοσαλάτες.

### **Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με πιο υγιεινές τροφές και μπαχαρικά**

Όταν μια συνταγή απαιτεί μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, αντικαταστήστε την με πληρέστερης γεύσης συστατικά, όπως παντζάρια, γλυκοπατάτες ή κολοκύθα, για να προσθέσετε γλυκύτητα στα μαγειρεμένα φαγητά, μειώνοντας ταυτόχρονα την περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Μπαχαρικά όπως η κανέλα, το μοσχοκάρυδο και το μπαχάρι μπορούν επίσης να δώσουν γλυκύτητα σε ένα φαγητό. Το μπόνους: ερευνητές του Πανεπιστημίου της Γεωργίας διαπίστωσαν ότι ένα κουταλάκι του γλυκού ή δύο, κανέλας κάθε μέρα, βοηθά στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

### **Τρώτε πλούσιο σε πρωτεΐνες πρωινό**

Πολλά συσκευασμένα δημητριακά, έχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης. Το να ξεκινάτε τη μέρα σας με ένα μολ εξευγενισμένων υδατανθράκων και πρόσθετα σάκχαρα, θα ανεβάσει το σάκχαρο στο αίμα σας στα ύψη. Αντ' αυτού προτιμήστε ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνες, όπως αυγά, για να σταθεροποιήσετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας και να είστε γεμάτοι ενέργεια μέσα στην ημέρα.

### **Κοιμηθείτε 7 με 8 ώρες τη μέρα**

Είναι εύκολο να το ρίξετε στα γλυκά για μια ενεργειακή ώθηση όταν αισθάνεστε αδυναμία. Η ζάχαρη είναι μια προσωρινή λύση, αλλά μετά από λίγες ώρες θα ξαναγιώσετε άσχημα και θα θέλετε ακόμη περισσότερη. Αν δεν κοιμάστε αρκετά, θα έχετε ακόμη περισσότερο μειωμένα επίπεδα της ορμόνης λεπτίνης που μας κάνει να νιώθουμε πληρότητα και παράλληλα αυξημένα τα επίπεδα της γκρελίνης, της ορμόνη της πείνας. Πρόκειται για έναν συνδυασμό που θα ανοίξει την όρεξή σας (ειδικά για τα ζαχαρούχα τρόφιμα), σύμφωνα με τους ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ.

### **Μην επηρεάζεστε από την ετικέτα «χαμηλά λιπαρά»**

Όταν αφαιρείτε το λίπος, αφαιρείτε και τη γεύση. Και όταν πρόκειται για τρόφιμα διαίτης, η γεύση συχνά αντικαθίσταται με την προσθήκη ζάχαρης. Φροντίστε λοιπόν να διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες και να προσέχετε την

περιεκτικότητα σε ζάχαρη, ακόμη κι αν μια τροφή είναι διαίτης.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)