

## 6 tips - Κόψε τη ζάχαρη μια για πάντα!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



ζάχαρη είναι τελικά κακό πράγμα. Είναι οκ να την λαμβάνεις με κάποιο μέτρο μια φορά στο τόσο, διότι την χρειάζεται ο οργανισμός σου, αλλά το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να την κόψεις ή τουλάχιστον αν δεν μπορείς να την μειώσεις! Άλλωστε η ζάχαρη είναι υπεύθυνη για τα extra κιλάκια αλλά και για τα σημάδια γήρανσης! Η αλήθεια είναι ότι βρίσκεται σχεδόν παντού και είναι ύπουλη διότι είναι κρυμμένη και σε τροφές που δεν φαντάζεσαι! Ωστόσο όμως αν το έχεις πάρει απόφαση τότε σου δίνουμε 6 tips για να τα καταφέρεις!

1. Πριν αγοράσεις κάποιο προϊόν διάβασε τα συστατικά του.
2. Πίνε μόνο νερό! Απόφυγε αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, και χυμούς. Όλα αυτά περιέχουν ζάχαρη!
3. Μην σε νοιάζει αν κάποια φρούτα περιέχουν ζάχαρη γιατί αυτή τη ζάχαρη σε συνδυασμό με την Βιταμίνη Α και C τη χρειάζεσαι για να πάρεις την ενέργεια που χρειάζεσαι.
4. Η ζάχαρη έχει και άλλες ονομασίες, για τις οποίες θα πρέπει να είσαι ενημερωμένη. Γι' αυτό έχε το νου σου όταν δεις στα συστατικά κάποιου προϊόντος ότι περιέχει φρουκτόζη σημαίνει ότι έχει ζάχαρη.
5. Ψάξε να βρεις υποκατάστατα προϊόντα από τα αγαπημένα σου τρόφιμα που δεν έχουν ή έχουν ελάχιστη ποσότητα ζάχαρης.
6. Κόψε τη ζάχαρη σταδιακά και όχι με τη μια! Αν για παράδειγμα τρως πολλές σοκολάτες τότε το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να τρως μια την εβδομάδα αρχικά και έπειτα καμιά.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)