

Многие из нас любят сладости. Однако мало кто задумывается, какой вред несёт добавленный сахар.

В составе фруктов, молока и других цельных продуктов есть натуральные сахара. Они для здоровья даже полезны. А вот сахар, который добавляют в конфеты и подобную еду – нет.

Спустя неделю после отказа от сахара организм может отреагировать одним из двух способов. Первый – это возникновение симптомов отмены (ведь сахар вызывает привыкание) типа раздражительности, тяги к сладкому, подавленности, второй – прилив энергии, более стабильное настроение.

Через месяц тяга к сладкому начнёт исчезать. Организм станет требовать больше зелени и белков. Если же продержаться без добавленного сахара год, то ваше тело начнёт уже получать энергию из натуральных продуктов. Наверняка также уйдёт лишний вес.



Shutterstock

Важно при этом понимать, что такой режим не предполагает полного запрета на сладкое. Время от времени можно позволять себе есть десерты. Главное – чтобы в основе рациона была полезная для здоровья еда.

Итак, какие в целом преимущества даёт отказ от добавленного сахара? Это стабилизация веса, большее количество энергии, более чистая и сияющая кожа, улучшение работы пищеварительной системы. Наконец, полный отказ от сладкого поможет избавиться от тяги к нему.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.