

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.

Улучшение здоровья кожи и не только: что произойдёт, если отказаться от сахара



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.