

Когда мы едим сахар, в организме вырабатывается гормон инсулин. Он помогает перемещать глюкозу в клетки, где она используется для получения энергии. Когда этой глюкозы становится слишком много во всём теле, развивается диабет 2 типа. И вот что можно сделать, чтобы такого не произошло.

Существует два способа избавиться от сахара в организме без лекарств.

**Исключите из рациона весь добавленный сахар и рафинированные углеводы.** У добавленных сахаров в принципе нет никакой пищевой ценности. Лучше всего в этом случае ограничить употребление хлеба и макаронных изделий из белой муки, белого риса, картофеля или вообще от них отказаться.

Поддерживайте также умеренное, а не высокое потребление белка (дело в том, что избыток белка преобразуется в глюкозу), избегайте протеиновых коктейлей, батончиков, порошков.

Минимальное влияние на уровень глюкозы или инсулина в крови оказывают натуральные жиры. Они содержатся в авокадо, орехах, оливковом масле, яйцах, сливочном масле. Диетический жир в этих продуктах полезен для здоровья: благодаря ему вы будете чувствовать сытость без сахара.



Getty

**Сожгите оставшийся сахар.** Это можно сделать как при помощи физических упражнений (силовых и аэробных), так и при помощи голодаания. Причём последнее – наиболее простой и надёжный способ. Однако если вы принимаете рецептурные лекарства, проконсультируйтесь перед этим с врачом.

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