

أهم طرق للحد من استهلاك السكر في النظام الغذائي

يجد عدد كبير من الأشخاص صعوبةً في التخلص من الإدمان على السكر وكثرة استهلاكه في الرجيم اليومي ، على الرغم من معرفتهم مضر السكر العديدة على الصحة والوزن . وما يجهله الكثيرون أنه يوجد طرق عديدة وسهلة للحد من تناول السكر خلال اليوم.



الطرق المتعددة التي تضمن لك التخفيف من استهلاك السكر في النظام الغذائي اليومي ينصح بإتباعها عدد كبير من خبراء التغذية . على الرغم من أن استهلاك هذا العنصر ي العمل على تحفيز اطلاق مادتي الـ "سيرتونين" والـ "دوبامين" في الدماغ والتي تعمل على تحفيز الشعور بالسعادة .



لذلك نقدم لك أهم طرق للحد من استهلاك السكر في النظام الغذائي اليومي :

- اجعل السكر الأبيض والأسمر وكافة انواع العصير المحلي ودبس السكر والعسل في مكان بعيد عن النظر ومتناول اليد بإستمرار ، لكي لا يخطر على بالك على الإطلاق.
- قليل من كمية السكر المضاف للطعام ؛ بدلًا من إضافة هذا المستحضر إلى رقائق الفطور أو الشوفان ، يُنصح بإضافة الفواكه الطازجة مثل الموز أو الكرز أو الفراولة أو النوع المفضل لديك أو الفواكه المجففة إلى الوجبة . لدى تحضير الكعكات والحلويات الأخرى ، ينصح التقليل من كمية السكر المطلوبة في هذه الوصفة بنسبة تصل إلى نصف الكمية في العادة ، كما يمكن اللجوء إلى استبدال السكر المضاف إلى الحلويات بمستخلص اللوز أو مستخلص الفانيлиا أو مستخلص الليمون الحامض أو غيرها .
- ينصح الإعتياد على عدم إضافة السكر للقهوة أو الشاي أو المشروبات ، مع اللجوء إلى استخدام مواد التحلية الصطناعية باعتدال.
- قم بشراء الفواكه الطازجة أو الفواكه المعلبة في الماء أو العصير الطبيعي ، وابتعد عن المعلبة في عصير ، وخصوصًا العصير الثقيل.
- حسّن مذاق الأطعمة بالتواابل بدلًا من إضافة السكر ؛ وحيث يمكن اللجوء إلى الزنجبيل أو القرفة أو البهارات أو جوزة الطيب.
- استخدم عصير التفاح غير المحلي في الوصفات بدلًا من

- السكّر ، وبكميّة مساوية له .
- حدّ الدوافع لاستهلاك السكّر ، واحرص على الحصول على قسط كاف من النوم يوميًّا . فمن المعروف أن الجسم يلجأ إلى استهلاك السكّر للحصول على الطاقة وخاصة عندما يكون مرهقًا جسديًّا أو عاطفيًّا .
- توقف عن استهلاك المشروبات الغازية ، بما أنها غنية بالسكّر ، بما يصل لـ 10 ملائق في عبوة بحجم 375 ميلليغرامًّا .
- تجذب استهلاك المشروبات الخاصة بالحمية الغذائية ، فهي تُحفِّز الرغبة في تناول السكّر ، فيفضل استبدال هذه المشروبات بالماء مع الليمون أو المياه الفوارة .
- خفِّف من كمية الملح المستهلك في النظام الغذائي اليومي ، فتعمل هذه الأطعمة بدورها على رفع الشهيّة للأطعمة الحلوة المذاق والسكر . لدى تناول رقائق البطاطس أو المكسيّرات أو السوشي مع صلصة الصويا مثلاً ، فمن الطبيعي أن يرغب الجسم عادةً بشرب المشروبات الغازية أو تناول الشوكولاتة مباشرةً من بعدها .

من جهة أخرى ، من الصعب على الكثير من الأشخاص التخلّي عن إضافة السكّر إلى الطعام أو التوقف عن تناول الحلويات ، لكنَّ كلَّ ما يتطلّبه الأمر هو الحافز الحقيقي والالتزام . بالإضافة إلى ذلك ، سوف يكون الإحساس بالنشاط والسعادة من بعد التخلّي عن استهلاك السكّر في الرجيم الغذائي اليومي الدافع الأول للقيام بهذه الخطوة ، لذلك يجب البدء بالتدريج وبوتيرة بطئه وصولاً للإنقطاع التام عن هذا المستحضر .