أهم طرق للحد من استهلاك السكر في النظام الغذائي

يجد عدد كبير من الأشخاص صعوبةً في التخلّص من الإدمان على السكّر وكثرة استهلاكه في الرجيم اليومي ، على الرغم من معرفتهم مضار السكر العديدة على الصحّة والوزن . وما يجهله الكثيرون أنه يوجد طرق عديدة وسهلة للحدّ من تناول السكّر 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 يعمل 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 السكّر الأبيض والأسمر وكافة انواع العصير المحلّى ودبس السكّر والعسل في مكان بعيد عن النظر ومتناول اليد بإستمرار ، لكي لا يخطر على بالك على الإطلاق.
- قلّل من كمّية السكّر المضاف للطعام ؛ بدلاً من اضافة هذا المستحضر الى رقائق الفطور أو الشوفان ، يُنصح بإضافة الفواكه الطازجة مثل الموز أو الكرز أو الفراولة او النوع المفضل لديك أو الفواكه المجففة الى الوجبة . لدى تحضير الكعكات والحلويات الأخرى ، ينصح التقليل من كمّية السكّر المطلوبة في هذه الوصفة بنسبة تصل الى نصف الكمية في العادة ، كما يمكن اللجوء الى استبدال السكر المضاف الى الحلويات بمستخلص اللوز أو مستخلص الفانيليا أو مستخلص الليمون الحامض أو غيرها.
- ينصح الإعتياد على عدم إضافة السكر للقهوة أو الشاي أو المشروبات ، مع اللجوء الى استخدام مواد التحلية الاصطناعية باعتدال.
- قم بشراء الفواكه الطازجة أو الفواكه المُعلّبة في الماء

أو العصير الطبيعي ، وابتعد عن المعلّبة في عصير ، وخصوصًا العصير الثقيل.

- حسّن مذاق الأطعمة بالتوابل بدلاً من اضافة السكّر ؛ وحيث يمكن اللجوء الى الزنجبيل أو القرفة أو البهارات أو جوزة الطيب.
- استخدم عصير التفّاح غير المحلّى في الوصفات بدلاً من السكّر ، وبكمّية مساوية له.
- حدّد الدوافع لإستهلاك السكّر ، واحرص على الحصول على قسط كاف من النوم يوميًا . فمن المعروف أن الجسم يلجأ إلى استهلاك السكّر للحصول على الطاقة وخاصة عندما يكون مرهقًا جسديًّا أو عاطفيًّا.
- توقف عن استهلاك المشروبات الغازيّة ، بما انها غنيّة بالسكّر ، بما يصل لـ10 ملاعق في عبوة بحجم 375 ميلليجرامًا.
- تجنّب استهلاك بالمشروبات الخاصّة بالحمية الغذائية ، فهي تُحفّز الرغبة في تناول السكّر ، فيفضل استبدال هذه المشروبات بالماء مع الليمون أو المياه الفوارة .
- خفّف من كمّية الملح المستهلك في النظام الغذائي اليومي ، فتعمل هذه الأطعمة بدورها على رفع الشهيّة للأطعمة الحلوة المذاق والسكر . لدى تناول رقائق البطاطس أو المكسّرات أو السوشي مع صلصة الصويا مثلاُ ، فمن الطبيعي أن يرغب الجسم عادةً بشرب المشروبات الغازيّة أو تناول الشوكولاتة مباشرةً من بعدها.

من جهة أخرى ، من الصعب على الكثير من الأشخاص التخلّي عن إضافة السكّر الى الطعام أو التوقف عن تناول الحلويات ، لكنّ كلّ ما يتطلّبه الأمر هو الحافز الحقيقي و الالتزام . بالإضافة الى ذلك ، سوف يكون الإحساس بالنشاط و السعادة من بعد التخلّي عن استهلاك السكّر في الرجيم الغذائي اليومي الدافع الأوّل للقيام بهذه الخطوة ، لذلك يجب البدء بالتدريج وبوتيرة بطيئة وصولاً للإنقطاع التام عن هذا المستحضر.