

6 نصائح للتخلص من إدمانك على السكر

تعدّ الحلويات والسكريات من أبرز أنواع الأطعمة التي تدخل في النظام الغذائي لكل شخص، إلا أن نسبة تناولها يختلف من شخص إلى آخر. فهناك العديد من الأشخاص لا يعنيه تناول السكريات في حين أن هناك آخرين لا يمر يوماً إلا ويتناولون خلاله أنواع متعددة من السكريات.

الرغبة بتناول السكريات تختلف من شخص إلى آخر، لكن بحسب الدراسات فإن حبّ تناول هذه الأنواع من الأطعمة يعتبر نوعاً من الإدمان.

وإذا كنت من بين هؤلاء الذين لديهم شهوة كبيرة في تناول هذه الأنواع من الأطعمة، إليك هذه النصائح التي تساعدك على التخلص من هذا الإدمان.

1- يجب تنظيف الجسم من آثار السكر بين فترة وأخرى، من خلال الإمتناع عن تناول الحلويات لعدّة أيام متتالية، ما يقلل من نسبة إستهلاك السعرات الحرارية ويخفض احتمالات إكتساب وزن إضافي، الإصابة بالسكري وبعض الأمراض القلبية.

2- إستبدال السكريات والحلويات بالفاكهة، عندما تشتهي تناول هذه الأطعمة ننصحك بإستبدالها بأنواع من الفاكهة الطازجة أو المجففة. لكن، لا تفرط بتناول العنب والكرز مثلاً في حال كنت تتناولها بدلا من الشوكولا لأن هذه الفاكهة غنية بالسعرات الحرارية، التي تسبب تراكماً للدهون في منطقة البطن.

3- عودّ نفسك على تناول القهوة، الشاي وكل المشروبات الطبيعية من دون إضافة المحليات الإصطناعية كالسكر. كما وتجنّب تناول المشروبات الغازية التي توصف بأنها "خالية من السكر".

4- في حال كنت تملك خزانة لتخزين الحلويات والسكريات، ننصحك بأن تتخلص من كل أنواع الأطعمة الموجودة فيها. فهذا يساعدك على كبح شهوتك شيئاً فشيئاً.

5- عند الرغبة بتناول السكريات، حاول أن تشغل نفسك بالقيام بنشاط معين كممارسة الرياضة أو الإستمتاع الى الموسيقى مثلاً.

6- بينت الأبحاث أن الشهوة المفرطة لتناول السكريات وخاصة الشوكولا يرتبط بإفتقار الجسم لمعدن المغنيزيوم. لذلك، إنتبه الى هذا الأمر وحاول ان تعوض هذا النقص بتناول الخضار الورقية الخضراء والبقوليات.