

# Содержание

<b>Введение</b> .....	5
<b>Тест «Насколько вы зависимы от сахара?»</b> .....	6
Я оцениваю свое питание .....	8
Я оцениваю свою физическую форму .....	12
Моя цель .....	13
Я оцениваю свой силуэт .....	14
Мой гид «Ноль сахара» .....	16
Мой идеальный завтрак .....	27
Мои основные приемы пищи .....	28
Полезные запасы .....	30
<b>Месяц 1. Цель — ноль добавленных сахаров!</b> .....	31
Неделя 1. Цель — ноль сладких напитков .....	46
Неделя 2. Цель — ноль добавленных сахаров в десертах .....	56
Неделя 3. Цель — ноль сладких снеков .....	66
Неделя 4. Цель — ноль добавленных сахаров .....	76
Итоги за месяц 1: цель — ноль добавленных сахаров .....	86
<b>Месяц 2. Цель — низкий гликемический индекс!</b> .....	89
Неделя 5. Я начинаю употреблять продукты с низким ГИ! .....	106
Неделя 6. Низкий ГИ: я продолжаю! .....	116
Неделя 7. Низкий ГИ: я стойко держусь! .....	126
Неделя 8. Низкий ГИ: осталось совсем чуть-чуть! .....	136
Итоги за месяц 2: цель — низкий ГИ .....	146
<b>Месяц 3. Цель — стабилизация!</b> .....	149
Неделя 9. Я позволяю себе немного натурального сахара! .....	164
Неделя 10. Я контролирую употребление натуральных сахаров .....	174
Неделя 11. Я противостояю искушениям .....	184
Неделя 12. Я на финишной прямой! .....	194
Итоги за месяц 3: цель — стабилизация .....	204
<b>Заключение</b> .....	207
<b>Выражение благодарности</b> .....	207

# Введение

**М**индальное печенье, тарт «Татен» с корицей и ванильным мороженым, шоколад с орехами... М-м-м! Ничего не поделаешь: это ваши любимые мгновения, маленький лучик солнца. День не может быть радостным без маленького пирожного! Но вы больше не можете скрывать тот факт, что едите слишком много сладостей (вы постоянно используете их в качестве снеков и не можете сопротивляться, когда вам их предлагают). В конце концов сладости превращаются из удовольствия в источник вины. Ведь вы хотели бы стать хозяйкой своих желаний, особенно похудеть... а сахара являются основными виновниками лишних килограммов, в этом они превзошли даже жирные продукты! К тому же они очень вредны для кожи и здоровья в целом.

Хуже всего то, что «сладкий яд» буквально окружил вас: он находится в десертах, снеках, хлопьях на завтрак, фруктовых напитках... — везде, даже в соленых соусах, макаронных изделиях и полуфабрикатах!

Ваша цель — исключить сахара, чтобы похудеть и снова стать хозяйкой своего тела, обрести уверенность в себе, зарядиться энергией и сиять! Вам понадобится сильная мотивация, и эта книга ее обеспечит. Она будет помогать вам день за днем бороться с соблазном, правильно питаться и избавляться от зависимости! Мы подготовили рекомендации и приемы, которые помогут вам выявить свои слабости, поддержат вас в трудные моменты и мотивируют на новые достижения. За 3 месяца вы сможете избавиться от пагубной зависимости — сладких продуктов, и не только, ведь некоторые несладкие продукты содержат скрытые сахара, являющиеся основным врагом стройности. Вы будете прогрессировать неделя за неделей, месяц за месяцем и станете настоящим воином в борьбе за красивую фигуру и здоровую пищу! Прощай, сладкое!



# Тест «Насколько вы зависимы от сахара?»

Вы сделали самое сложное: признали, что у вас есть проблема (маленькая, большая, огромная) с сахарами. Но каков тип проблемы? Вы полностью зависите от сладкого или просто любите его? Если вы лучше себя узнаете, то сможете разработать индивидуальную стратегию для борьбы со своими маленькими слабостями и исключить сахара из своего рациона. Пройдите этот небольшой тест!

## Профиль №1. Полная зависимость от сахара

- ❑ Сколько вы себя помните, вы всегда ели много сладкого (кондитерские изделия, сладкие десерты, печенье и булочки на полдник и др.).
- ❑ Есть творог без сахара или пить натуральную воду кажется вам настоящей пыткой.
- ❑ Вы не переносите соленый завтрак (яйца, хлеб, сыр и др.), вам необходима доза сахара с самого утра.
- ❑ Иногда случается, что вы опускаете руку в пакетик с чипсами и не можете остановиться, или у вас случаются настоящие приступы тяги к сладкому, после чего вы испытываете чувство вины или стыда.

### Подходит ли вам данный профиль?

Вы всегда были зависимы от сахаров и употребляли их в большом количестве с самого детства. Они непременно сопровождают каждый основной и дополнительный прием пищи; являются вашими верными спутниками, когда у вас неприятности или грустное настроение. Порой вы просто не можете себя контролировать и вовремя остановиться. Пора действовать!

### Решение

Вам нужно преодолеть свою зависимость от сахаров, освободиться от этого многолетнего пристрастия! Некоторые полезные привычки помогут вам сократить употребление сладкого (правильно организованные приемы пищи, здоровые снеки и др.), а мотивация сделает все остальное! Никто не обещает, что будет легко, но у вас все получится! В результате вы будете гордиться тем, что смогли противостоять своим желаниям и обрести стройную фигуру!

## Профиль №2. Скрытая зависимость

- ❑ Вы считаете, что в целом питаетесь сбалансированно, но являетесь любительницей сухих завтраков и злаковых продуктов: макаронных изделий, риса, ризотто, табуле, белого хлеба и др.
- ❑ Когда коллега или клиент приносит в офис булочки, вы никогда не отказываетесь.
- ❑ В качестве аперитива вы предпочитаете выпивать один или два сладких коктейля и с легкостью меняете стакан воды на стакан фруктового сока.
- ❑ Когда вы испытываете небольшое чувство голода и вам предлагают яблоко, вы его вежливо принимаете, но втайне мечтаете о печенье или сладкой булочке.

### Близок ли вам данный профиль?

Вы беспокоитесь о своей фигуре и здоровье и стараетесь организовать свое питание как можно лучше. Но вы любите вкусно поесть и употребляете большое количество злаковых продуктов. Приятная атмосфера для вас тоже важна: вы любите ходить с друзьями в ресторан, а сладости являются неотъемлемой частью любого праздника. Сами того не осознавая, вы довольно часто едите продукты, содержащие скрытые сахара, о существовании которых даже не подозреваете (алкоголь, готовые блюда, рафинированные крупы). Ой!

### Решение

Вы должны обуздать свое гурманство: исключить лишнее, продолжая получать удовольствие от еды. Кроме того, правильно составляя свое меню, выбирая цельнозерновые крупы и сочетая их с овощами, вы сможете насытиться ими на длительное время и таким образом уменьшить тягу к сладостям между основными приемами пищи. В результате вы сбросите несколько лишних килограммов и зарядитесь энергией!

### Профиль №3. Легкая зависимость

- Вы стараетесь контролировать потребление сахаров, так как они способствуют набору веса. Но вы любите сладкое, поэтому постоянно используете заменитель сахара.
- Вы часто испытываете стресс и успокаиваете нервы, когда жуете жевательную резинку без сахара.
- Вы редко готовите и часто заказываете суши, покупаете замороженную пиццу или лазанью.
- Вы не можете пить чистую воду и добавляете в нее сироп без сахара или пьете легкую газировку.

### Узнаете ли вы себя в этом описании?

Вы знаете, какие проблемы вызывает употребление большого количества сахаров, и используете стратегии для его сокращения: переход на продукты, содержащие не сахара, а подсластители! Кроме того, вы зависимы от вкуса сладкого, который поддерживает тягу к сахарам (вы понимаете, почему регулярно употребляете высококалорийные сладкие продукты?). Питание не всегда сбалансировано: из-за нехватки времени вы часто используете готовые блюда из магазина, содержащие скрытые сахара. Что касается фигуры, то она далеко не идеальна.

### Решение

Вы должны расстаться со вкусом сладкого, чтобы освободиться от этой зависимости, которую поддерживаете, несмотря на употребление продуктов «без сахара». Вам необходимо поменять некоторые привычки, лучше организовывать приемы пищи и научиться справляться со стрессом, который заставляет съесть что-нибудь сладенькое... В результате вы избавитесь от своей зависимости, а цифры на весах приятно вас удивят!

# Я оцениваю свое питание










Нет лучшего способа мотивации, чем объективная оценка уровня потребления сахаров. Для этого предлагаю вам заполнить следующую таблицу. Цифры в ней говорят сами за себя!

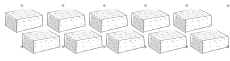





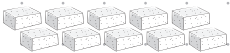




Вы не едите одни и те же продукты каждый день? Возьмите среднее значение!

## Добавленные сахара

Это сахара, которые мы сами добавляем в напитки и молочные продукты, или сахара, используемые пищевой промышленностью при изготовлении продуктов питания (печенье, сухие завтраки и др.).

В правом столбце отметьте общее количество сахара, которое вы употребляете в день, закрашивая соответствующее количество кубиков.

	Количество добавленного сахара в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество сахара в день, г	Количество закрашенных кубиков сахара (1 кубик = 5 г)
Сухое печенье (2 = 20 г)	7			
Напиток типа <i>May Tea</i> (200 мл)	10			
Конфета или леденцовая карамель (1 штука)	5			
Кекс или пирог (1 часть = 50 г)	15			
Сухие хлопья для завтрака (40 г)	12			
Шоколад (1 кусочек = 10 г)	5			
Классическое фруктовое пюре	8			
Варенье (1 столовая ложка)	8			
Мороженое или сорбет (2 шарика)	15			

	Количество добавленного сахара в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество сахара в день, г	Количество закрашенных кубиков сахара (1 кубик = 5 г)
Фруктовый сок с добавленным сахаром (1 стакан, 200 мл)	8			
Сладкий молочный продукт: йогурт, флан, кремовый десерт	10			
Мед (1 чайная ложка)	5			
Шоколадная булочка или круассан	8			
Шоколадная паста (1 чайная ложка)	5			
Пирожное/пирог (1 маленькая часть)	20			
Сладкий батончик (Mars, Sneakers...)	20			
Газированный напиток (1 стакан, 200 мл)	20			
Кусочки сахара (поштучно)	5			
Сахарный песок (1 чайная ложка)	5			
Стакан сиропа	10			

**Внимание!** Сухофрукты (финики, изюм и др.) содержат до 70% сахара!

Несмотря на то что речь идет о натуральных сахарах, они умножают негативное воздействие от дальнейшего употребления сахаров любого вида. Вывод: не компенсируйте добавленные сахара сухофруктами!







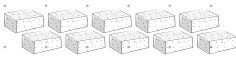

Сокращение и даже исключение добавленных сахаров будет целью месяца 1.









## Скрытые рафинированные сахара

Сахара — это не только «добавленные сахара»: углеводы (белая мука, кукурузный крахмал, рис и др.) тоже являются сахарами, хоть и не имеют сладкого вкуса.

Скрытые сахара оказывают на организм и фигуру такое же пагубное воздействие, как и добавленные сахара! Определите частоту употребления вами этих вредных углеводов и рассчитайте их среднее дневное количество!

В правом столбце отметьте общее количество сахара, которое вы употребляете в день, закрашивая соответствующее количество кубиков.

	Количество рафинированного сахара в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество сахара в день, г	Количество закрашенных кубиков сахара (1 кубик = 5 г)
Обычные сухарики (из белой муки) (4 штуки)	30			
Кукурузные хлопья для завтрака (40 г)	33			
Чипсы и печенье в качестве снеков (30 г)	16			
Блины из белой муки (100 г)	20			
Крок-месье из мякишевого хлеба (1 штука)	32			
Белая мука (100 г)	75			
Галета/фахита	18			
Белый хлеб (50 г)	27			

	Количество рафинированного сахара в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество сахара в день, г	Количество закрашенных кубиков сахара (1 кубик = 5 г)
Панкейки из белой муки (3 штуки)	30			
Белый бутербродный хлеб (2 ломтика = 65 г)	32			
Хлеб для бургеров (1 ломтик)	26			
Макароны из пшеничной муки (ракушки, лапша) и манная крупа (150 г в отварном виде)	37			
Пицца замороженная из белой муки (200 г)	52			
Замороженные соленые киш и тарт из белой муки (1 часть = 200 г)	36			
Равиоли (200 г в отварном виде)	56			
Сэндвичи из белого хлеба (½ багета)	54			
<b>Общее дневное потребление: ... кусочков сахара</b>				

Этот обзор позволит вам подсчитать общее количество потребляемых сахаров: добавленных и рафинированных. Вы употребляете их слишком много? Сокращение, даже исключение рафинированных сахаров будет целью месяца 2!

Некоторые продукты содержат одновременно и добавленные, и рафинированные сахара (белая мука): печенье, торты, пирожные и др.



# Я оцениваю свою физическую форму

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и неотделима от сбалансированного питания. Спортивные занятия позволят тонизировать тело, повысить мотивацию и усилить выработку гормонов радости. А какие у вас отношения со спортом? Пройдите небольшой тест, чтобы оценить свой уровень физической активности!

## Регулярно ли вы занимаетесь спортом?

- ▲ Да, это необходимо вам для поддержания хорошего самочувствия.
- ♣ Нет, вы ненавидите потеть и страдать от мышечной боли на следующий день.

## Вас попросили подняться на 10-й этаж пешком...

- ▲ Без проблем, вы подниметесь вприпрыжку.
- ♣ Вы не понимаете зачем: есть же лифт!

## Если вам понадобится преодолеть небольшое расстояние, вы сразу же выберете...

- ▲ велосипед, так как это экологично... или пойдете пешком;
- ♣ автомобиль! Что же еще?

## Вы целый день были на учебе: 8 часов приклеены к стулу...

- ▲ Как только занятия завершены, вы переодеваетесь в спортивный костюм: вам необходимо снять напряжение!

## Результаты

**Наверняка вы уже поняли, что, если большинство ответов ♣, вы ведете малоподвижный образ жизни. Но никогда не поздно все изменить! Благодаря упражнениям, предложенным в этой книге, вы полюбите спорт. Возможно, будет немного сложно начать, но у вас все получится! Занимайтесь в собственном темпе — и вскоре заметите влияние спорта на свою фигуру: вы станете стройной, тело обретет тонус и сексуальность.**

**Если у вас большинство ответов ▲, физическая активность является неотъемлемой частью вашего образа жизни и вы не можете обойтись без спорта. Продолжайте в том же духе, черпайте вдохновение в предложенных программах! Вскоре ваше тело станет более подтянутым благодаря исключению сахаров из рациона.**

- ♣ Никаких проблем: вы сможете отдохнуть целых 8 часов...

## На выходных вы любите...

- ▲ бегать, заниматься йогой или ходить в бассейн;
- ♣ расслабиться перед телевизором или в интернете.

## В чем, по-вашему, суть высокоинтенсивной интервальной тренировки (ВИИТ)?

- ▲ Очень эффективно укрепляет тело.
- ♣ Физическая активность, предназначенная для хорошо тренированных спортсменов (в число которых вы не входите)... или вы даже не знаете, что это такое.

## Йога для вас — это...

- ▲ активность, позволяющая укрепить мышцы, развить гибкость и при этом расслабить все тело;
- ♣ совокупность запутанных поз, смысла которых вы так и не поняли.



# Моя цель

Разработайте план действий для достижения своей цели — выполнить программу «Ноль сахара за 12 недель». Запишите свои преимущества (решительность, организованность, настойчивость и др.), побуждающие стимулы (потеря веса, обретение энергии, сопротивление своим желаниям и др.) и имена своих помощников (которые поддерживают вас в трудные моменты!). Когда почувствуете, что мотивация ослабевает, прочитайте вслух то, что записали!

## МОЙ ПЛАН

- ▶ Ноль добавленных сахаров, низкий гликемический индекс (ГИ), стабилизация.
- ▶ Минимум 3 тренировки в неделю, чтобы ускорить потерю веса.
- ▶ Сеансы релаксации 3–4 раза в неделю, чтобы сохранить мотивацию:

## МОИ ПОБУЖДАЮЩИЕ СТИМУЛЫ

- ▶ Сбросить ... килограммов.
- ▶ Вернуться к ... размеру.
- ▶ Научиться противостоять соблазнам: вернуть самоконтроль и гордиться собой.
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....



## МОИ ПРЕИМУЩЕСТВА

- ▶ Сила воли
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

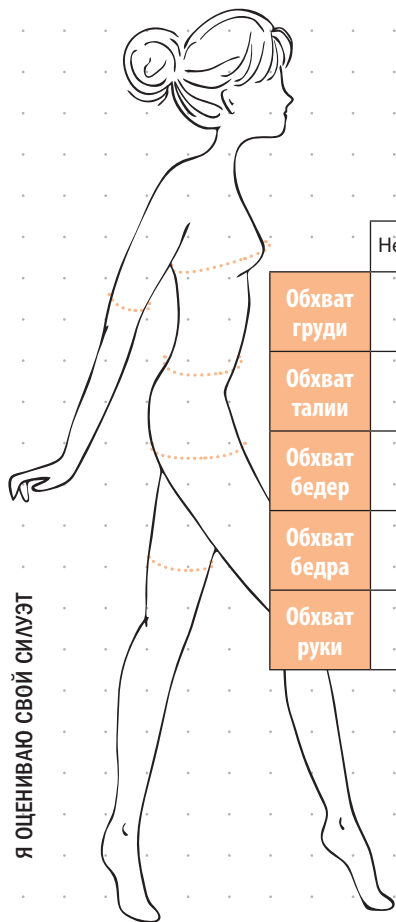
## МОИ ПОМОЩНИКИ

- ▶ Поддержка
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

МОЯ ЦЕЛЬ

# Я оцениваю свой силуэт

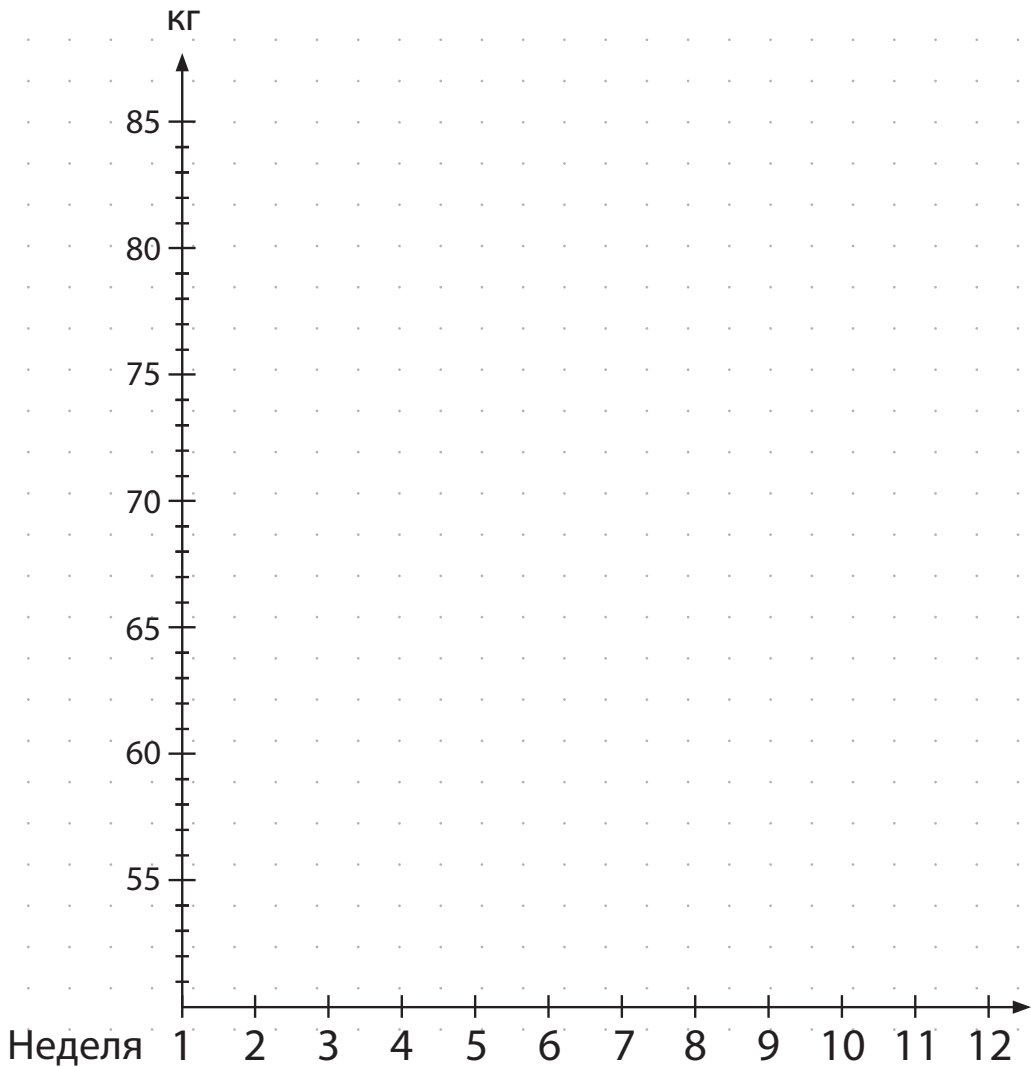
Следите за изменением своей фигуры: делайте замеры каждые 15 дней и записывайте на этой странице. Контролируйте свой вес, отмечая его на приведенном далее графике (см. с. 15). Старайтесь не взвешиваться чаще одного раза в неделю и имейте в виду: спортивные занятия тонизируют мышцы, а значит, масса вашего тела может увеличиться!



## Мои измерения

	МЕСЯЦ 1		МЕСЯЦ 2		МЕСЯЦ 3		
	Неделя 0	Неделя 2	Неделя 4	Неделя 6	Неделя 8	Неделя 10	Неделя 12
Обхват груди							
Обхват талии							
Обхват бедер							
Обхват бедра							
Обхват руки							

Я ОЦЕНИВАЮ СВОЙ СИЛУЭТ



Я ОЦЕНИВАЮ СВОЙ СИЛУЭТ

# Мой гид «Ноль сахара»

Ввиду того что существует много ложных идей о сахарах, мы подготовили небольшую памятку, которая поможет вам разобраться в этом вопросе. Что такое полезные и вредные сахара? Как определить, где содержатся скрытые сахара? И как похудеть, придерживаясь сбалансированного рациона питания без сахаров?

## Что такое сахара?

Каждый житель Франции потребляет 25–35 кг сахаров в год, причем в основном в обработанных продуктах (печенье, мороженое, содовые напитки и др.), что составляет 70–95 г в день. Это в 10–15 раз больше, чем сто лет назад, и в 3 раза больше, чем рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения!

### Содержание добавленных сахаров в часто употребляемых продуктах:

- 30 г варенья (1 индивидуальная упаковка) = 2–3 кусочка сахара
- 2 шарика лимонного сорбета = 4 кусочка сахара
- 1 шоколадный батончик = 5 кусочков сахара
- 1 кремовый десерт = 2–3 кусочка сахара
- 1 банка содового напитка = 7 кусочков сахара

## Существует большое разнообразие сахаров!

Белый сахар (рафинад или песок), который вы добавляете в горячие напитки, йогурты и пироги, — это сахароза, но сахара прячутся и за другими, менее знакомыми названиями.

**Углеводы.** Это общее название сахаров. К углеводам относятся крахмал, глюкоза, фруктоза, лактоза и др.

**Глюкоза.** Это сахар, присутствующий в крови в результате переваривания углеводов (крахмала, сахарозы и др.). В естественном виде содержится в овощах и фруктах.

### В зерновых культурах

**Крахмал.** Углевод, состоящий из многочисленных молекул глюкозы. Присутствует в зерновых культурах, хлебе и бобовых. Является одним из сахаров, которым следует отдавать предпочтение (так как он дает топливо нашему мозгу и мышцам) в сочетании с клетчаткой, чтобы его влияние на уровень глюкозы в крови было умеренным.

### В растительных продуктах

**Клетчатка.** Углевод, содержащийся в растительных продуктах, а точнее в их волокнах.

## В сладких продуктах

**Декстроза.** Это просто другое название глюкозы!

**Подсластитель.** Продукт или вещество, имеющее сладкий вкус. Если аспартам относится к синтетическим подсластителям, то белый сахар — натуральный подсластитель, так как соответствует официальному определению.

**Сахароза.** Столовый сахар, производимый из сахарного тростника и сахарной свеклы, состоящий из фруктозы и глюкозы.

**Глюкозно-фруктозный сироп.** Сироп из кукурузы, получаемый в результате промышленного процесса. Богат фруктозой, оказывает разрушительное воздействие на здоровье (присутствует во многих покупных продуктах).

**Добавленные сахара.** Вещества, придающие сладость (свекольный или тростниковый сахар, патока и др.). Как правило, пищевой промышленностью во многие продукты питания добавляются рафинированные сахара.

**Цельные сахара.** Сахара (обычно тростниковый), не подвергающиеся промышленной обработке (нерафинированные): мусковадо, панела и др.

**Рафинированные сахара.** Столовый сахар или продукт, богатый углеводами, такой как мука, подвергающийся промышленной обработке, чтобы стать белее белого... и не представляющий никакой питательной ценности.

## Во фруктах

**Фруктоза.** Сахар, содержащийся в основном во фруктах (и в значительном количестве присутствующий в некоторых подсластителях, таких как сироп агавы). Внимание! В случае чрезмерного потребления имеет тенденцию превращаться в жир!

## В молоке и молочных продуктах

**Галактоза.** Углевод, содержащийся в молоке.

**Лактоза.** Молочный сахар (но вкус далеко не сладкий!), состоящий из галактозы и глюкозы.

## Что такое полезные и вредные сахара?

### Гликемический индекс — показатель качества углеводов

Белый сахар имеет GI (см. с. 90) около 70, что является высоким показателем. Это говорит о том, что данный продукт оказывает негативное воздействие на гликемию: уровень глюкозы в крови значительно выше, чем при употреблении продуктов с более низким GI. Чтобы привести этот показатель в норму (около 1 г/л), организм выделяет гормон — инсулин, позволяющий усваивать сахара и распределять их по органам, которые в нем нуждаются (мозг, мышцы и др.). Когда мы употребляем слишком много сахаров, инсулин выделяется в излишке, что имеет серьезные последствия для самочувствия и здоровья.

Таким образом, полезные сахара — это сахара, обеспечивающие клетки энергией и не вызывающие резкого повышения уровня глюкозы в крови (то есть имеющие низкий

гликемический индекс): киноа, цельнозерновые крупы, свежие фрукты и др. Вредные сахара — это сахара, вызывающие резкое повышение уровня глюкозы в крови (имеющие повышенный GI): белый сахар, варенье, белый хлеб и др.

### Сахар или углеводы?

Когда мы говорим «сахар», то имеем в виду белый сахар, добавленный пищевой промышленностью в мед, варенье, шоколад, но забываем, что некоторые продукты, богатые углеводами, оказывают на уровень глюкозы в крови такое же влияние, как и сахар: мякишевый хлеб, кукурузная мука, белая мука. Сахарный детокс, предложенный в этой книге, направлен на борьбу как с самим белым сахаром, так и со всеми рафинированными углеводами (сахарами).

## В чем заключается проблема сахаров?

Сахара вам не друзья: они определенно доставляют вам удовольствие, создавая иллюзию энергичности. Но это ощущение очень эфемерно! Наслаждение быстро уступает место многочисленным негативным аспектам.

### Сахара негативно влияют на пищеварение и здоровье в целом!

#### Не имеют никакой питательной ценности!

Сахара — это углеводы и ничего больше! Не содержащие ни витаминов, ни минералов, ни микроэлементов, ни антиоксидантов, ни клетчатки... ничего полезного для здоровья, они быстро усваиваются и снабжают организм энергией в виде так называемых пустых калорий.

#### Сахара — окисляющие вещества

Несмотря на то что сахара имеют сладкий вкус, они обладают окисляющими свойствами: во время их усвоения высвобождаются сложные кислоты, которые затем нейтрализуются организмом. Употребление окисляющих продуктов, таких как сахар, в слишком большом количестве может повлечь за собой снижение естественного pH организма (в данном случае говорят об ацидозе) с различными негативными симптомами: деминерализация костей, нарушение кишечной флоры, возникновение проблем с пищеварением (боли в животе, чередование диареи и запора и др.), набор веса...

#### Сахара нарушают баланс органов пищеварения

Сахара обладают окисляющими свойствами и нарушают микрофлору кишечника — натуральный барьер организма, защищающий от болезней. Некоторые патогенные бактерии быстро размножаются и вызывают различные инфекции (возникают проблемы с пищеварением, сопровождающиеся чередованием диареи и запора, болями в животе).

Некоторые грибы, такие как *Candida albicans*, могут быстро размножаться и вызывать негативные последствия (кандидоз): нарушение пищеварения, мигрень, потеря энергии, набор веса, тяга к сладкому.

Этот дисбаланс приводит к повышенной кишечной проницаемости: фильтр не выполняет свою роль и позволяет проходить элементам, ускоряющим старение, способствующим возникновению хронического воспаления и болезней (артрита, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и др.).

### **Здравствуй, кариес!**

Сахара вызывают брожение, тем самым провоцируя высвобождение кислотных соединений, повреждающих зубную эмаль. Чем больше сладких продуктов вы едите, тем сильнее ваши зубы подвержены кислотным атакам. Они разрушаются, реминерализуются, и образуется кариес.

### **Сахара оказывают продолжительное негативное воздействие на здоровье**

Если вы употребляете слишком много сладкого и других продуктов с высоким гликемическим индексом (белый хлеб, рафинированные злаки), то нагрузка на поджелудочную железу, вырабатывающую инсулин — гормон, нормализующий уровень глюкозы в крови, увеличивается. При генетической предрасположенности поджелудочная железа рискует разрушиться в течение нескольких лет. Вырабатываемый ею инсулин менее действенный, особенно если у вас есть лишние килограммы в области талии и живота. В таком случае поджелудочная железа должна производить больше инсулина, хотя она и так едва справляется. Это замкнутый круг! Повышается риск возникновения диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний (сахара преобразуются в жиры, а жиры, которые локализованы в области талии и живота, наносят вред сердцу и артериям!).

### *Сахара портят фигуру!*

#### **Они способствуют накоплению жиров!**

Инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой для поглощения сахаров, также играет роль накопителя жиров, что способствует набору веса. Чем больше сахаров вы едите, тем больше ваш организм производит инсулина и накапливает жиров... В итоге вы приобретаете лишние килограммы и целлюлит!

#### **Сахара вызывают постоянный голод: это порочный круг!**

Потребление «сладкого яда» сопровождается внезапным падением уровня глюкозы в крови (реактивная гипогликемия), которое вызывает чувство голода и тягу к сахарам: организм парадоксально нуждается в них! Вот почему мы говорим: «Сахар притягивает сахар».

### *Сахара вызывают усталость и истощают запасы энергии*

Углеводы с высоким гликемическим индексом (сладкие продукты, рафинированные злаки) дают только эфемерную энергию. Выработка инсулина, которая следует за их употреблением, приводит к снижению уровня глюкозы в крови (реактивная гипогликемия) и внезапной усталости.



## Сахара негативно влияют на мозг и память

Согласно исследованию\*, проведенному немецкими учеными в 2013 году, сахара оказывают негативное воздействие на наш мозг, в частности на память. Повышенный уровень глюкозы в крови вызывает кратковременное ухудшение памяти, а следовательно, приводит к возникновению трудностей в обучении.

## Сахара ухудшают настроение!

Оказывая негативное воздействие на кишечную флору, сахара вызывают тревожность и повышают риск депрессии: 80% серотонина (одного из гормонов радости) выделяется в кишечнике. Таким образом, нарушение флоры влияет на уровень серотонина, а следовательно, и на настроение.

Кроме того, постоянные изменения уровня глюкозы в крови иногда проявляются неконтролируемыми перепадами настроения.

## Сахара ускоряют старение кожи и всего организма!

Молекулы сахаров, поступающие с пищей, в организме взаимодействуют с белками, присутствующими в коже, и вызывают такое явление, как гликирование — образование веществ, которые накапливаются в клетках, разрушают их и ускоряют старение организма. Кроме того, чрезмерное потребление сахаров вызывает выделение большого количества инсулина, способствующего выработке секрета кожных желез, а это отправная точка для возникновения акне. Улучшите качество своего питания, исключите сладкие продукты и рафинированные злаки — и обретете кожу младенца!

Потребление сахаров также является причиной ухудшения состояния клеток во всем организме (кишечник, почки, артерии и др.).

## Нет ложным представлениям о сахарах!

### Сахара необходимы для жизни

Не сахара важны для жизни, а глюкоза. Она необходима для питания мозга (120–140 г в день!) и функционирования мышц. Глюкоза содержится во многих продуктах (фрукты, овощи, бобовые и т. д.) и является результатом переваривания крахмала зерновых (пшеница, рис, овес, рожь и т. д.). Таким образом, вы можете вообще обойтись без добавленных и рафинированных сахаров без всякого риска для здоровья. Совсем наоборот!

\* Kerti L, Witte AV, Winkler A, Grittner U, Rujescu D, Flöel A, «Higher Glucose Levels Associated with Lower Memory and Reduced Hippocampal Microstructure», *Neurology*, 23 oct. 2013.

## Без сахаров мне не хватает энергии

Иногда у вас возникает ощущение, что сахара дают энергию, но... это очень эфемерная энергия. После употребления быстроусвояемых углеводов, которых требует организм, очень быстро наступает усталость, и вам снова нужна «доза». Данное явление объясняется их высоким гликемическим индексом: употребление таких сахаров способствует выделению инсулина, который позволяет их использовать. Уровень глюкозы в крови снижается, так как ГИ быстроусвояемых углеводов повышен, и вы чувствуете нехватку энергии. Это замкнутый круг, который вы разорвете уже с месяца 1 данной программы! Цель — максимум бодрости и энергии!

## Коричневый сахар полезнее для здоровья, чем белый

Коричневый сахар — это замаскированный белый сахар: свекловичный сахар подвергается легкой варке, которая придает ему золотистый цвет, но его гликемический индекс такой же высокий, как и у белого сахара. Содержание в нем минералов, витаминов и антиоксидантов приближается к нулю! Коричневый сахар может быть получен из сахарного тростника и покрыт карамелью для усиления цвета.

## Найдите сахар

Восемьдесят процентов употребляемых нами сахаров поступает из продуктов, которые мы покупаем в магазине! Они содержатся в мороженом (15%), печенье (25–30%), содовых напитках (10–12%), сладких йогуртах (8–10%), готовых блюдах (до 5%), соленых соусах (до 20%) и даже супах (3–4%)!

Промышленные предприятия злоупотребляют сахарами для придания своей продукции вкуса и привлекательности (они знают о вашей зависимости!): хлопья на завтрак становятся более хрустящими, хлеб — мягче, а цвет печенья — золотистым. Сахара также используются в качестве консерванта (варенье, цукаты и др.). Одним словом, они присутствуют везде! Чтобы их обнаружить, нужно уметь расшифровывать этикетки продуктов питания.

## Внимательно читайте состав продуктов

### Обращайте внимание, на каком месте сахар указан в списке ингредиентов

Все ингредиенты, входящие в состав продукта, расположены в порядке убывания их количества. Если сахар находится в начале списка, значит, он присутствует в большом количестве. Если он находится в конце списка, то может составлять незначительную долю в продукте (например, используется для улучшения вкуса соевого крема или уменьшения кислотности томатного соуса). Поэтому особенно стоит избегать тех продуктов, в которых сахара присутствуют в большом количестве.

## Запомните названия, за которыми прячутся сахара

Сахара прячутся за такими названиями, как глюкоза, патока, глюкозно-фруктозный сироп, глюкозный сироп, декстроза, фруктоза, инвертный сахар и др. Будьте бдительны!

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Декстроза</li><li>• Фруктоза</li><li>• Глюкоза</li><li>• Изоглюкоза</li><li>• Декстринмальтоза</li><li>• Мальтоза</li><li>• Патока</li><li>• Глюкозный сироп</li><li>• Глюкозно-фруктозный сироп</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кукурузный сироп</li><li>• Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы</li><li>• Ячменный солодовый сироп</li><li>• Коричневый рисовый сироп</li><li>• Сорбитол</li><li>• Пальмовый сахар</li><li>• Инвертный сахар</li></ul> |
|--|---|

## Изучайте информацию о пищевой ценности продуктов

В данной таблице указано содержание белков, жиров и углеводов в сухом печенье:

Пищевая ценность	На 100 г
Белки	7 г
Жиры	19 г
Углеводы, в том числе сахара	69 г 25 г

Углеводы объединяют все сахара, присутствующие в продукте: пшеничный крахмал, добавленные сахара, молочную лактозу, фруктозу. Пометка «в том числе сахара» относится к простым сахарам (моносахаридам), или простым углеводам (в отличие от сложных углеводов, или полисахаридов, к которым относятся крахмал и клетчатка), к которым относятся добавленные сахара, лактоза, глюкоза и фруктоза.

Чтобы делать правильный выбор, сравнивайте информацию о пищевой ценности продуктов одной категории. Например, возьмите два томатных соуса и проверьте содержание в них сахаров: тот, в котором уровень ниже, будет полезнее (соус без добавленных сахаров, только со сложными углеводами помидора, полезнее, чем соус с добавленными сахарами).

## Никаких сюрпризов за пометкой «без сахара»?

«Без сахара», «без добавленного сахара», «с низким содержанием сахара»... Вы теряетесь в этих маркировках на продуктах питания?

**Пометка «без добавленного сахара»** означает, что в продукте присутствуют только натуральные сахара (например, фруктовые соки и пюре). Внимание! Эти продукты

могут содержать подсластители, которые не являются сахарами! Внимательно читайте список ингредиентов!

**Пометка «без сахара»** указывает на то, что продукт не содержит обычный добавленный белый сахар, но за ней могут скрываться другие углеводы, которые придают продукту сладкий вкус (полиол, фруктоза и др.), или синтетические подсластители: сахарин, аспартам и др. (конфеты и жевательные резинки без сахара, содержащие сорбитол, мальтит и сахарин). Как ни парадоксально, часто эти продукты богаты углеводами! Всегда отдавайте предпочтение продуктам с пометкой «без добавленного сахара» и проверяйте список ингредиентов!

**Пометка «с низким содержанием сахара»** говорит о том, что продукт содержит меньше добавленного сахара (минимум на 30%), чем эталонный продукт (например, фруктовое пюре с низким содержанием сахара).

**Пометка «легкий»** может относиться не только к сахарам, но и к жирам (например, легкий кремовый десерт).

Выбирайте продукты с пометкой «без добавленного сахара», которые дают гарантию, и избегайте продуктов с другими маркировками.

## Что думать о фруктозе?

Фруктоза — сахар, естественно присутствующий во фруктах, меде и других сладких продуктах (например, сироп агавы). При условии умеренного использования ее употребление не причиняет вреда организму, а избыток может вызвать заболевания сердечно-сосудистой системы и снизить эффективность инсулина (инсулинорезистентность, предшествующая возникновению диабета). Старайтесь ограничивать употребление фруктов тремя порциями в день (1 порция = 1 яблоко/1 апельсин/150 г ягод/2 киви) и избегать продуктов, богатых фруктозой (глюкозно-фруктозный сироп, добавленный в покупные продукты, сироп агавы). Сахарный детокс, предложенный в этой книге, позволит вам употреблять правильную дозу фруктозы!

### Избегайте употребления глюкозно-фруктозного сиропа

Этот ингредиент все чаще встречается в покупных продуктах (мороженое, кондитерские изделия и др.). Изготавливаемый из кукурузы, также имеет название «изоглуккоза» или «кукурузный сироп с повышенным содержанием фруктозы». Жидкий по текстуре и более или менее обогащенный фруктозой, недорогой и обладающий сладким вкусом, эквивалентным вкусу сахарозы (белый сахар). Массовое использование этого рафинированного продукта повышает потребление нами фруктозы! Внимательно читайте этикетки и старайтесь избегать глюкозно-фруктозного сиропа.

## Как правильно делать покупки

Ваша программа «Ноль сахара» начинается не дома, а... в супермаркете! Подумайте: если вы приносите домой кондитерские изделия и другие сладости, вам будет гораздо сложнее противостоять соблазнам! Поэтому, чтобы не останавливаться возле полок с печеньем и не оказаться возле стеллажей с чипсами, следуйте этой стратегии...

## 1. Не ходите по магазинам голодной!

У вас в желудке начинает урчать, как только вы входите в торговый центр? Это катастрофа! Лучшее время для покупок — сразу после еды. Также совершайте покупки в интернете: никакого соблазна, к тому же вы экономите время!

## 2. Составьте список!

Составьте точный список необходимых продуктов исходя из предложенного меню в дневнике питания. Благодаря этому у вас будет всё, что нужно (и не будет ничего из того, что вам не нужно), чтобы следовать программе «Ноль сахара». Вам больше не придется беспокоиться и ломать голову над тем, что приготовить сегодня на ужин.

## 3. Не заходите в отдел чиксов и печенья!

Там нет ничего, кроме рафинированных сахаров! Обходите также отделы кондитерских изделий (сейчас не время поддаваться искушениям), готовых блюд (свежих и замороженных) и сладких напитков! Зато можете зайти в отдел свежих фруктов и овощей, органических продуктов и найти там что-нибудь полезное и вкусное.

## 4. Заглядываетесь на сладости у кассы?

Решение: выбирайте кассы самообслуживания. Там нет стендов, заполненных шоколадными батончиками и прочими сладостями и, как правило, время ожидания меньше. Чаще ходите на рынок, чтобы запастись сезонными овощами и фруктами, и в фермерские магазины.

## Семь золотых правил здорового питания на каждый день

Вы приняли решение исключить сахара из своего рациона. Вы молодец! Но если хотите действительно улучшить свое здоровье и фигуру, то должны придерживаться сбалансированного питания.

### 1. Я ем три раза в день и избегаю снеков

Говорят, что завтракать нужно как король, обедать как принц, ужинать как нищий. То есть самый обильный прием пищи должен приходиться на утро, в обед нужно есть немного меньше, а ужин должен быть легким. Этот принцип идеально соответствует функционированию нашего организма. Расходовать те калории, которые вы поглощаете в начале дня, легче, чем те, которые получаете вечером! Остерегайтесь снеков (шоколада, сыра, оливок, арахиса): эти «мелочи» значительно повышают калорийность пищи в течение дня и нарушают баланс вашего питания. Структурируйте свои приемы пищи и готовьте здоровые снеки (свежие фрукты, орехи, натуральные молочные продукты и др.).

## 2. Я прекращаю есть, когда не испытываю голода

Очень важно об этом помнить! Забудьте про тарелки размера XXL, используйте среднего размера или десертные, накладывайте умеренные порции и не спешите — уделяйте одному приему пищи минимум 20 минут. Это время, в течение которого мозг отправляет вам сигнал о сытости! Хорошо пережевывайте пищу: так вы сможете быстрее насытиться и лучше переварить пищу, а также насладиться ее вкусом.

## 3. Я съедаю 5 порций фруктов и овощей в день (во всяком случае, пытаюсь!)

Считаете, что у вас не получится? Подумайте еще раз, ведь речь идет о пяти порциях фруктов и овощей, а одна порция должна весить приблизительно 80 г! Поэтому в целом необходимо 400 г фруктов и овощей в день.

## 4. Я пью воду

Это единственный жизненно необходимый напиток! Если натуральная вода вам не нравится, добавьте в нее лимон, перейдите на газированную воду или пейте горячие напитки без сахара (чай, травяной настой). Фруктовые соки и алкогольные напитки не должны быть частью вашего ежедневного меню.

## 5. Я ограничиваю употребление жиров животного происхождения

Если масла животного происхождения и сливки не запрещены, все равно не нужно ими злоупотреблять: они богаты насыщенными жирами, которые быстро пополняют ваши жировые запасы. Отдавайте предпочтение жирам растительного происхождения (оливковое, рапсовое, миндальное масло; масло грецкого ореха, фундука, авокадо и др.), которые намного полезнее для организма.

Жиры состоят из соединений жирных кислот, выполняющих многочисленные функции в организме: они обеспечивают энергией, способствуют синтезу гормонов, обеспечивают витаминами, необходимыми для нервной системы и головного мозга. Для того чтобы похудеть, не нужно полностью исключать их из своего рациона! Достаточно научиться выбирать полезные жиры (растительного происхождения).

## 6. Я структурирую свои приемы пищи

**Сбалансированное питание включает в себя:**

- ¼ белков животного происхождения (мясо, рыба, яйца и др.) или растительного (тофу, растительный стейк, чечевица и др.). Белки являются «строителями» организма (участвуют в клеточном обновлении).
- ½ сырых или приготовленных овощей, богатых витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой, необходимыми для функционирования организма.
- ¼ зерновых/крахмалистых продуктов (киноа, булгур, рис, сладкий картофель и др.) или бобовых (нут, красная фасоль и др.). Крахмалистые углеводы обеспечивают организм энергией; цельнозерновые крупы — клетчаткой.

Это выигрышное сочетание продуктов позволит вам чувствовать сытость до следующего приема пищи. А десерт (фрукт или молочный продукт) можете оставить на полдник.

## 7. Я готовлю дома

Отдавайте предпочтение продуктам, приготовленным дома. Это позволит контролировать состав блюд и избегать добавленных сахаров. Уменьшив употребление соли и различных добавок (красителей, консервантов и др.), вы почувствуете настоящий вкус продуктов.