

Vilnietė Viktorija Žižiūnienė socialiniame tinkle su draugais dalijasi džiaugsmu, kad jai pagaliau pavyko sulaukti 30 dienos be cukraus. Ji negali patikėti, kad iš šių dienų net 26 jai visiškai neskaudėjo galvos. Vaistininkė Regina Molotkova apibendrina pasiektus rezultatus pateikia 8 priežastis, kas nutinka sumažinus cukraus vartojimą.

Liemens apimtis sumažėjo 3 centimetrais

V. Žižiūnienė vidutiniškai per dieną suvalgydavo 200 gramų cukraus. Per mėnesį suvartotas kiekis pasiekdavo 6 kilogramus, todėl moteris džiaugiasi, kad šį mėnesį gyveno kur kas lengviau.

Savo dienoraštyje Viktorija rašo (kalba netaisyta): „Manęs visi klausia, ką darysiu toliau. Strategija bus labai paprasta – nesuksi per daug galvos dėl maisto, kurį paprastai valgau. Užteks tik to, kad visi saldumynai liks tik ypatingoms progoms ir šventėms. Nes kai šiandien ryte padariau savo įprastos (prieš eksperimentą) mitybos suvestinę, labai aiškiai pamačiau, kad ne valgomame maiste didžiausi šaukštai cukraus slypėjo, o tiesiog elementariai – saldumynuose ir skanumynuose, kurių mano gyvenime buvo tikrai per daug.

Svorio pokyčių nepavadinčiau labai išpūdingais. Nusistovėjo – 2 kg, taigi, dabar sveriu 64 kg. Man tai – optimalus svoris, mesti kažko papildomai tikrai nereikia. Liemens apimtis sumažėjo 3 cm (nuo 88 iki 85 cm), o žandų – nuo 101 iki 98 cm (irgi 3 cm). Taigi, kaip matote, daugiau mažiau viskas liko savo vietose.

Bet už tai, kas man svarbiausia, 26 dienas nebuvo jokio galvos skausmo (išskyrus tą, kuris vadinosi „ką valgyti?“). Skelbiu oficialiai – 26 dienos be menkausio galvos skausmo ir migrenos priepuolio yra mano asmeninis rekordas!

Galite tai vadinti sutapimu, stebuklu, įtaigos galia – kuo tik norite, bet man tai yra didžiausia dovana. Būtent dėl to nepulsiau prie cukraus. Nes moterys žino tą jausmą – kai esi makiažu, nesinori jo nusivalyti ir sugadinti viso to grožio. Tai aš dabar jaučiuosi taip gerai, kad nenoriu grįžti ten, nuo kur pradėjau“, – rašo 34 metų moteris.

Simptomai gali būti panašūs į abstinenciją

Vertindama moters pasiekimus, „Eurovaistinės“ atstovė Regina Molotkova primena, kad cukrus – tai šio amžiaus baltoji mirtis. Pasak sveikatos specialistės, šiais laikais sunku išvengti cukraus, nes jo galima rasti įvairiuose maisto produktuose.

„Per didelis cukraus kiekis organizme sutrikdo mineralų ir hormonų balansą, išplauna iš kaulų kalcį, skatina blogojo cholesterolio gamybą ir sumažina gerojo cholesterolio kiekį. Cukrus ilginiui gali sukelti autoimunines ligas, tokias kaip artritas, astma, išsėtinė sklerozė, pakenkti regėjimui, silpninti imuninę sistemą, skatinti alergiją, pagaliau tai viena iš danties ėduonies priežasčių“, – vardija farmacininkė.

Anot jos fruktozė, gliukozė, agavų sirupas – visi tokie ir panašūs cukraus pavadinimai ant etikečių rodo, kad tai cukrus, kurio didelis kiekis atsiradęs mūsų organizme gali sukelti nemenkų sveikatos problemų.

„Tai, ką patirsite atsisakę cukraus, priklausys nuo to, kiek jo iki tol vartojote. Labiausiai nuo cukraus priklausomi žmonės patiria panašius simptomus, kaip ir kiti nuo priklausomybių kenčiantys asmenys, pereidami į abstinenciją: susierzinimą, nerimą ir net depresiją“, – perspėja moteris.

8 cukraus mažinimo privalumai

Visiškai atsisakius cukraus ar gerokai sumažinus suvartojamą jo kiekį galimi šie pakitimai:

1. **Atsiranda daugiau energijos.** Paprastai pajutę energijos trūkumą siekiame kažko saldaus, ko pasekmė yra tai, kad organizmas nebemoka natūraliai išlaikyti aukštą energijos lygį. Reiktų nepamiršti, jog šiltas vanduo su citrina arba apelsinas pažadina geriau nei kava su cukrumi.
2. **Stabilizuojasi svoris.** Saldus maistas paprastai yra labai kaloringas, o ir sunku jo atsisakyti.
3. **Pagerėja žarnyno darbas.** Dauguma žmonių turi vienokių ar kitokių virškinimo problemų – pučia, diegia, maudžia, burbuliuoja. Visa tai dėl prastos mitybos, perdirbto, netikro, sunkaus maisto. Mūsų organizmui juk reikia skaidulų ir lengvai virškinamo, gero maisto. Kuo natūralesnis ir paprastesnis maistas, tuo geresnė savijauta.
4. **Nebesinori cukraus.** Vaisių saldumo pakaks niekad nesugebėjusiems atsisipirti saldumynams. Atsiras pojūtis, jog energija ateina iš kitų šaltinių ir kur kas vertingesnė energija.
5. **Oda atrodo sveikesnė.** Daug žmonių patvirtina, kad atsisakius cukraus oda tampa skaistesnė. Kada nepaisant kremų, valiklių ir šveitiklių oda vis dar neatrodo gerai, verta pabandyti situaciją taisyti iš vidaus.

6. Pagerėja atmintis. Kalifornijos universiteto atliktas tyrimas su gyvūnais atskleidė, kad pridėtinis cukrus praturtinta mityba apsunkina mokymąsi ir atmintį. Vartojant daug cukraus ilgai suprastėja smegenų ląstelių tarpusavio komunikacija.

7. Pagerėja širdies darbas. Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad pridėtinis cukrus nuolat kelia insulino lygį, kuris aktyvuoja simpatinę nervų sistemą, kelia kraujospūdį ir greitina širdies ritmą. Sumažinus cukraus vartojimą, ilgai susitvarko ir kraujospūdis.

8. Pagerėja miego kokybė. Staigūs cukraus kiekio kraujyje pakilimai ir nuosmukiai yra atsakingi už jūsų popietinį tingulį. Be to, pridėtinis cukrus skatina hormono kortizolio išsiskyrimą, kuris trikdo nakties miegą. Atsisakę pridėtinio cukraus, dieną būsite žvalūs, o atėjus nakčiai – labiau pasirengę sveikam miegui.

Dieta nerekomenduojama tik daug sportuojantiems ir nėščioms moterims

Pateikdama šiuos privalumus vaistininkė akcentuoja, jog reikia nepamiršti, kad cukrus yra viena iš nutukimo, širdies kraujagyslių ligų, diabeto priežasčių, jis sukelia priklausomybę. Jo žmonija suvartoja daugiau nei bet kada anksčiau vien dėl to, kad jo pridedama į didžiąją dalį maisto produktų ir įvairiais pavidalais užkonservavimui, apsaugojimui, skonio pagerinimui.

„Svarbu pažymėti, kad cukraus atsisakymas gali turėti neigiamų padarinių žmonėms, sergantiems diabetu, itin daug sportuojantiems ar vartojantiems vaistus, kurie kontroliuoja cukraus kiekį kraujyje. Ši dieta taip pat nerekomenduojama nėščioms moterims“, – sako „Eurovaistinės“ farmacininkė.

