

Только сидя на диете, начинаешь понимать, как широко развернулась сладкая индустрия. Ощущение, что ты передвигаешься по городу, окутанный ароматом свежей выпечки.

Сейчас теме борьбы с сахаром начали посвящать целые вебинары, всячески напирая на то, что сахар—это зло и нужно преодолевать себя и отказываться от него, пока жив...

Но моя история не об этом.

Увертюра

Я относилась к тем людям, которые могут поглощать пирожки и пирожные в любых количествах и не страдать из-за проблем с фигурой. Худышкой меня не назовешь, но стабильные 65–67 кг при росте 177 см вполне устраивали.

И вот наступил критический возраст (перевалило за 30), о чём предупреждали знакомые, всячески ограничивающие себя в употреблении булкоподобных и прочих сладостей (простите меня за терминологию). Хотя я больше виню переутомление, нерегулярное питание и тот самый стресс.

В общем, когда мой организм почувствовал, что его неблагодарная хозяйка ушла в отпуск, он начал судорожно откладывать запасы. Кошмар! Всё, как писали в постах на Фейсбуке!

Пока дело касалось нескольких килограммов и незастегивающейся (любимой, кстати) юбки, я не придавала значения происходящему. Но когда на весах стрелка дошла до 82 кг, я поняла, что пора брать ситуацию под контроль.

Почему сахар

Решение убрать сахар из рациона пришло не сразу. Я пробовала уменьшить количество сладкого, но из этого ничего не вышло.

Другим вариантом была диета "7 лепестков", на второй день которой я в прямом смысле была готова съесть пирожок и умереть, т.к. чувство зверского голода, преследовавшее меня все первые сутки, на утро было подкреплено не менее зверскими болями в желудке.

Вывод напрашивался сам: голодовки и любые ограничения в количестве пищи не для меня.

Не могу сейчас рассказать, как сложилась сама система питания, которую я определила для себя. Можно вывести лишь некоторые принципы:

1. Исключить рафинированный сахар полностью. Или хотя бы стараться его избегать, ведь куча производственных продуктов всё равно его содержат.
2. Исключить каши. Не знаю, насколько повлиял этот фактор, но основываясь на реальном опыте друзей, решила на всякий случай убрать и их из рациона.
3. Сладкие фрукты и сухофрукты остались в меню.
4. Не терпеть чувство голода. Для этого я запаслась чем угодно: орешками, сыром и т.д.
5. Отдельное слово о жирах. Их в рационе стало больше, но не намного. Я не считала себя приверженцем диеты hflc, хотя какие-то принципы использовала.

Начало борьбы

Было пару человек, с которыми я делилась наблюдениями по поводу своей "диеты" и получала советы и наставления в виде таблиц с индексами и лозунгами: "Только вперёд!". Такая переписка помогала относиться к делу ответственно и не "срываться". В первые же дни я почувствовала, что сахарная зависимость существует, потому что организм просто требовал сахар, особенно, в моменты напряжённой умственной работы.

Чувство голода не прекращалось практически совсем, и я искала, что "закинуть" в себя, чтобы желудок уgomонился.

Всё время вспоминала рассказы бывших курильщиц, которые заменяли сигарету конфетами, чтоб побороть зависимость. А я заменяла сахар кусочком сыра или орешком.

Через 3 дня бунт закончился.

Результаты первой недели меня поразили: ушло 5 кг. Я понимаю, что на первых порах уходила лишняя жидкость, но всё равно результат был ошелмляющим.

Ещё одним положительным моментом стало то, что организм насыщался меньшим количеством пищи и спокойно дожидался следующей трапезы, не требуя бесконечных перекусов.

До этого опыта мой обед как таковой отсутствовал в программе дня. Я довольствовалась пирожками, схваченными по пути на работу. Получив запрет на мучное, мой мозг вынужден был искать варианты нормальных обедов, даже если на них оставалось мало времени.

И это оказалось не так сложно. Отбивная в общепите оказалась не намного дороже ланча из булок. Кроме того, прекратились траты на кофе-чай с "хитрыми" углеводами, так что получилось вполне экономное бытие.

Ломка

У нормальных людей работает правило привычки за 21 день. Предполагается, что если вы заставили себя, скажем, делать зарядку или ложиться вовремя на протяжении 3 недель, то затем это всё входит в привычку и уже не требует особых усилий и самоконтроля.

Но не всё так просто! Такое впечатление, что мой внутренний мир (так я называю здесь пищеварительную систему и мозг) смирился с жизнью без сахара, но через вышеупомянутый промежуток времени вдруг понял, что дело нешуточное, что безсахарное существование может перейти в образ жизни. И началась вторая волна ломки.

Сладкого хотелось до головокружения, но до обещанного мной срока в 30 дней осталось совсем чуть-чуть и сорваться не хотелось.

Через пару дней всё утихло.

В отношении потери веса результаты были удивительными: за месяц я вернулась к своим 67 кг.

Выход из диеты

Когда я съела свой первый кусочек торта после 30-дневного лишения, мне показалось, что он сделан из пластика. Желудок не возликовал и вообще никакой радости не чувствовалось.

Сейчас я ем сладости, но стараюсь держать баланс в количестве съеденного.

Плюсы и минусы

Подобный подход в питании имеет ряд преимуществ:

- не надо изнурять себя голодом;
- организм сам себя восстанавливает, если речь не идёт о серьёзных нарушениях, требующих дополнительного обследования и лечения;
- есть хочется гораздо реже, порции стали меньше;
- мозг отлично работает без сахарной подзарядки.

Не заметила какой-то особой лёгкости при потере веса или улучшений состояния кожи, волос и т.д.

Минусов для себя не увидела.

Выводы

Отказ от сахара действительно идёт на пользу организму, ничего не скажешь. Другое дело, как организовать свою систему питания.

Я не даю никаких рекомендаций, так как на момент эксперимента моей единственной проблемой был лишний вес. Мой организм восстановился в рекордные сроки, продемонстрировав поразительные способности к возвращению к нормальному состоянию. Даже стало стыдно за то, что не берегла его раньше.

Людам, у которых лишний вес вызван другими причинами, какими-то хроническими заболеваниями и т.д., необходимо тщательно выстраивать диету, учитывая множество различных факторов, таких как пропорции БЖУ, гликемический и инсулинемический индекс и прочие показатели. Сделать это самостоятельно или обратиться к врачу—решение каждого.

Ясно то, что наш организм создан невероятно рационально с целью обеспечивать нас всем необходимым для жизни. А нам нужно относиться к нему с трепетом и уважением и не забивать всякой гадостью!

Берегите себя!