

# 25 Dicas Para Viver Com Menos Açúcar

O açúcar pode ser ótimo para o nosso humor, mas é péssimo para a nossa saúde. O excesso dele conduz à obesidade, diabetes, ao câncer, entre outros. Às vezes, muitos de nós tentamos reduzir o consumo de açúcar, e por isso sabemos o quanto ele vicia! Portanto, resolvemos lhe ajudar, com 25 regras de ouro para conseguir fazer isso!



## **1. Reduza a quantidade de açúcar LENTAMENTE.**

Algumas pessoas tentam cortar o açúcar de suas vidas imediatamente, e completamente. O que elas esquecem é que o açúcar é uma substância muito viciante. Uma vez que seu corpo se acostuma com ele, parar de uma só vez pode ser uma experiência horrível, e leva a um péssimo estado emocional, ansiedade e sintomas físicos como a fadiga e a sudorese. Estudos também mostram que parar de consumir açúcar de uma só vez leva a um maior risco de voltar para o consumo em tempo integral. É melhor e mais saudável diminuir lentamente a sua ingestão durante duas semanas.

## **2. Consuma alimentos integrais.**

Alimentos integrais não contêm adição de açúcar. É sempre melhor comer todos os alimentos na sua condição original, não é mesmo?

## **3. Prepare as suas próprias refeições.**

Tire o livro de receitas do fundo da prateleira e comece a cozinhar para si mesmo. Dessa forma, você sabe exatamente quanto açúcar há em sua refeição, e não tem nenhuma surpresa.

## **4. Não confie em rótulos que dizem “Sem Açúcar”.**

OK, o produto não tem açúcar. Em compensação, tem adoçantes artificiais que, além de aumentar o risco de certos tipos de câncer, engana o seu corpo, fazendo-o pensar que está recebendo glicose. Quando ele não recebe, você vai se sentir mais fome, e procurar por algo doce novamente. Cuidado com isso!

## 5. "Sem Gordura" também é ruim.

Sim, é livre de gordura, mas geralmente contém adição de açúcar ou adoçantes, para compensar no sabor.

## 6. É hora de conhecer os rótulos.

Todos os alimentos possuem rótulo. Nós sabemos que não é divertido tentar compreendê-los, mas quando começar a ler um pouco, você vai ver que eles se repetem, e poderá facilmente começar a identificar aqueles alimentos que têm os ingredientes mais naturais e menos artificiais, bem como as técnicas de preparação sem açúcares ou adoçantes. Compare os rótulos com os de produtos que você sabe que são ruins para você, encontre o que é semelhante e o que é diferente, e assim poderá fazer a escolha certa.



## 7. Não aos refrigerantes, e não aos sucos artificiais.

Quase todas estas bebidas são praticamente água com açúcar. Então, se você realmente quer diminuir a sua ingestão de açúcar, evite-os.

## 8. Isso também inclui refrigerantes "Zero".

Como já dissemos antes, adoçantes artificiais só vão fazer o seu corpo querer mais açúcar. Refrigerantes diet, zero ou light estão cheios disso, e vão aumentar sua gula. Portanto, infelizmente, refrigerantes assim devem ser evitados tanto como os refrigerantes normais.

## 9. Comece o seu dia com uma boa quantidade de proteína.

Ovos, shake de proteína, iogurte – tente iniciar o seu dia com um café-da-manhã que contém alimentos como estes. Eles irão manter os seus níveis de açúcar normais e limitar os seus desejos por doces. Um benefício adicional é que eles também irão

ajudar a controlar o seu metabolismo durante o resto do dia.

### **10. Não esqueça das suas refeições – não pule nenhuma.**

Todos nós pulamos um almoço ou jantar aqui e ali. Às vezes estamos ocupados, ou apenas cansados demais para sentir vontade de comer. Mas isso é péssimo, porque assim temos mais vontade de comer doces e podemos facilmente consumir açúcar para tapar esse buraco.

### **11. Lanches de emergência são um recurso importante.**

Especialistas em nutrição recomendam ter um lanchinho de emergência com você em todos os momentos. Assim, quando sentir o desejo de comer doces, você tem algo imediato para consumir, como frutas frescas, nozes, ou alimentos integrais. Desta forma, você limita o impulso de consumir açúcares.

### **12. Beba muita água.**

Pode parecer estranho, mas quando estamos com sede, nosso corpo aumenta os nossos desejos por comida e doces. Mantenha-se hidratado e a vontade de comer açúcar vai diminuir.



### **13. Escolha as frutas.**

Frutas frescas hidratam, fornecem fibras necessárias e ajudam a metabolizar a frutose – elas são uma maneira muito melhor para aliviar o desejo de comer doces do que qualquer alimento processado.

### **14. Mais importante que frutas – consuma vegetais e nozes.**

A fruta é muito saudável, mas também é doce, e a doçura irá manter o seu vício em açúcar. Limite-se a uma pequena quantidade de frutas por dia (1-2 porções) e tente consumir vegetais, legumes, nozes e sementes na hora do lanche.

### **15. Existem gorduras saudáveis – use-as!**

As gorduras saudáveis, como as encontradas em azeite de oliva extra virgem, abacate, nozes e sementes, lhe ajudarão a se sentir satisfeito, com muita energia, e com um nível equilibrado de açúcar no sangue.



### **16. Tudo tem um substituto natural – encontre-o.**

O açúcar branco pode ser substituído por mel ou melaço (em quantidades pequenas). Eles fornecem ótimo sabor com muito mais nutrientes, e irão manter baixa a sua ingestão de açúcar.

### **17. Tempere sua vida!**

Outra ótima maneira de satisfazer o seu desejo por algo doce é usar especiarias como noz-moscada, canela, páprica, cardamomo e todas aquelas que têm certa doçura, sem adição de açúcar.

### **18. Tente tomar apenas café preto.**

Eu sei que nem todo mundo gosta de café preto, mas só leva um pouco de tempo para se acostumar. Prometa a si mesmo que, durante sete dias, beberá apenas café preto. Estudos têm mostrado que o café puro pode reduzir o risco de diabetes, bem como certos tipos de câncer, e é um acelerador do metabolismo. Beba-o lentamente preste atenção no seu sabor e aroma. Você vai perceber que não precisa de açúcar para desfrutar da experiência.

### **19. Gosta de chocolate? Prefira o amargo.**

O chocolate amargo contém muito menos açúcar do que o chocolate ao leite, e pode ser muito bom para você.



## **20. Não faça isso sozinho.**

Lutar contra o seu desejo de consumir açúcar é muito mais fácil quando você não está fazendo isso sozinho. Talvez você tenha um amigo, um ente querido ou colega de trabalho que também gostaria de reduzir o açúcar? A maioria de nós gostaríamos. Juntem-se na empreitada e deem um ao outro o apoio necessário. Cozinhem juntos e conversem sobre isso quando a vontade ficar muito forte. Isso pode lhe trazer um enorme conforto e impedirá que faça esse desejo se tornar realidade.

## **21. Conheça os outros nomes do açúcar.**

Ao olhar para o teor de açúcar no rótulo de um alimento, às vezes, você pode não perceber os seus outros nomes. Nomes como “xarope”, “cana”, etc., não são exatamente açúcares, mas seu corpo ainda os trata da mesma maneira. Então fique atento, e continue lendo os rótulos!

## **22. Nunca presuma que um produto ou alimento não tem açúcar.**

Você não pensaria que há açúcar em uma salada, certo? Ou em um molho ou tempero para carnes? Mas às vezes há. Se estiver em um restaurante, pergunte ao garçom sobre o teor de açúcar. Se você está comprando um produto, uma vez mais – verifique o rótulo. Nunca assuma que algo é livre de açúcar só porque não faz sentido que tenha. Ele é adicionado a uma quantidade surpreendente de alimentos.

## **23. O índice glicêmico não é a resposta final.**

A escala glicêmica mede a glicose, mas não frutose. Os açúcares são metabolizados de forma diferente e têm diferentes efeitos sobre o nosso corpo, portanto essa escala não é suficiente para julgar se você precisa cortar certos alimentos.



## **24. Durma bem.**

Quando não conseguimos dormir o suficiente (ou com a qualidade suficiente de sono), ficamos sem a energia necessária, e muitas vezes procuramos algo para preencher esse buraco – como açúcar, café, doces, etc. Durma um bom sono, na quantidade de horas necessárias para você, para evitar o desejo de consumir alimentos ricos em açúcar.

## **25. Controle as suas emoções.**

Muitas vezes, nossa vontade de comer doces vem para compensar um estado emocional ruim, e não porque estamos realmente com fome. Observe como você se sente quando os desejos aparecem. Conhecer isso é metade da batalha, e quando você está ciente do seu estado emocional, você pode contrariar esse desejo com algo que faz você feliz ou lhe traz alegria, sem ser o açúcar.