

# КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРА?



20 РЕЦЕПТОВ БЕЗ САХАРА И  
ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ



# Вся правда о сахаре



**Сахар** – это один из самых популярных продуктов в мире. Его продажи настолько велики, что мы даже не осознаём, сколько сахара попадает в наш организм – всё из-за того, что в пищу он вошёл **незаметно**, в качестве **добавки в другие блюда**.

Любители сладкого оправдывают своё пристрастие тем, что **глюкоза** содержащаяся в сахаре является жизненно важной для нашего организма. Поскольку, она **обеспечивает организм энергией**, стимулирует умственную активность и борется со стрессом.

С одной стороны с такими аргументами сложно поспорить, с другой стороны, **сахар не зря называют белой смертью**.

Ежедневно употребляя белый сахар, мы медленно, но уверенно **убиваем наш организм**. А ведь **суточную норму глюкозы, можно получить, просто включив в свой рацион сложные углеводы**, которые содержатся в крупах, овощах и фруктах.

Кроме того, **рафинированный сахар можно заменить** не рафинированным сахаром, содержащим группы В и минеральные вещества. А так же другими **полезными аналогами** начиная от меда и сиропа Топинамбура, заканчивая Стевией.

Наш организм в **рафинированном сахаре не нуждается**, так как он не имеет никакой биологической ценности.



*Вредный сахар*



*Полезный сахар*

Не смотря на это, ежедневно среднестатистический россиянин употребляет до **140 граммов**, почти **килограмм сахара в неделю**. В некоторых странах эти показатели ниже, в некоторых выше, например, в США - средний американец может съесть **190 граммов в сутки**.

При этом **норма употребления сахара ВОЗ** (всемирной организации здравоохранения) - не более 25-50 граммов за день - это около 6-10 ч. л.

Важно учитывать то, что **данные нормы** включают в себя **сахар который содержится в натуральных продуктах**, тогда как от привычного для нас белого сахара необходимо вообще **отказаться**.



Разумеется, в чистом виде столько сахара не съесть, в организм он попадает с едой и напитками. Поэтому для того, чтобы контролировать потребления этого продукта нужно учитывать не только **чистый сахар**, но и **скрытый сахар** в составе продуктов.

Вы будете очень удивлены, тому количеству сахара, которое присутствует в самых обычных продуктах.

Для примера, в большом батончике Сникерс (100 гр.), целый 52 гр. сахара, а это уже превышает максимальную рекомендуемую дневную норму.



26 гр сахара и 242 ккал



24,6 гр. сахара 247 ккал



17,8 гр. сахара и 244 ккал



27,4 гр. сахара 278 ккал



В 50 гр. 25,5 гр. сахара



В 0,5 мл. 55 гр сахара



В одном йогурте  
16 гр. сахара



В Гамбургере  
13 гр. сахара



В 0,5 мл. 53 гр сахара



В 55 мл. 12 гр. сахара

Если вы думаете, что выпивая стакан фруктового сока и съедая всего один шоколадный батончик, вы не выходите за рамки нормы - **вы ошибаетесь.**

**Рафинированный сахар - вреден,** неважно в каком именно количестве вы его потребляете.

Поэтому говоря о норме глюкозы я подразумеваю **натуральные сахара,** которые содержатся в таких продуктах как **фрукты, овощи и д.р.**



В 100 гр., 4,8 гр. сахара



В 100 гр., 6,2 гр. сахара



В 100 гр., 5 гр. сахара



В 100 гр., 5,7 гр. сахара

**Не забывайте, что полезные продукты (фрукты, овощи, мед) так же имеют натуральные сахара в составе.**



В 100 гр., 82 гр. сахара



В 100 гр., 10 гр. сахара



В 100 гр., 12 гр. сахара



В 100 гр., 59 гр. сахара



В 100 гр., 4,9 гр. сахара



В 100 гр., 2,6 гр. сахара

# Вред сахара



**Чем вреден сахар, если употреблять его в неограниченном количестве?**

Сахар серьезно нарушает нормальную работу обмена веществ, повышая шанс развития **серьезных заболеваний**.

Повышенное количество глюкозы в организме, приводит к выработке инсулина, а это прямой путь к **сахарному диабету**. **Повышенное давление, закупорка сосудов и сердечная недостаточность** – являются последствиями неограниченного потребления сладкого.

Так же избыток глюкозы, часто приводит **авитаминозу**, так как организм не может нормально усваивать необходимые витамины и минералы, поступающие с продуктами питания.

Сладости наносят **вред зубам**. Сахар питает бактерии, провоцирует разрушение зубной эмали, вызывает кариес и болезнь десен - пародонтоз.

Сахар стимулирует выработку гормонов дофамина и серотонина - гормонов радости и удовольствия. Поэтому именно **сладостями люди заедают свои проблемы**, но такой выход из затруднительной ситуации **ведёт к депрессии**. Поскольку чувство удовлетворения от съеденной плитки шоколада длится не долго, тогда как проблемы никуда не исчезают, а лишь накапливаются.

**Сахар вызывает реальную психологическую и физическую зависимость**. Отказаться от него, не так легко, как кажется на первый взгляд.



**Ухудшение кожи** – это еще один вред сладкого. Потребление большого количества сладостей ведет к размножению болезнетворных бактерий в желудочно-кишечном тракте и нарушению кишечной микрофлоры. Это негативно влияет на качество кожи, вызывая высыпания.

От промышленных сладостей **организм не получает никаких полезных веществ и витаминов**. Это **пустые калории**, которые не дают вашему организму ничего полезного.

Так же в промышленных сладостях помимо сахара добавляют различные **химические добавки**: усилители вкуса, ароматизаторы и красители, которые оказывают негативное на организм.



Ну и конечно **потребление сахара негативно влияет на фигуру** и является причиной лишнего веса, тут мы остановимся подробнее.

## **Существует два вида углеводов:**

**Сложные** - долго усваиваются и отлично насыщают организм, они позволяют надолго утолить чувство голода. Именно сложные углеводы, должны составлять основу вашего рациона.

**Простые** углеводы - очень быстро усваиваются, дают прилив энергии, которой хватает не надолго.



Кроме того что **сахар - это быстрый углевод, он не несет в себе никакой биологической ценности.** На 100 грамм данного продукта приходится 374 калории, из которых 0 белков, 0 жиров и лишь 100 грамм углеводов.

Эти **пустые калории** повышают аппетит, провоцируют переедания, а так же становятся причиной лишнего веса.

Сладости – это очень высококалорийные продукты, например, в 100 г пирожного или шоколада содержится 400-500 ккал.

А это энергетическая ценность полноценного обеда, но если **гарниром и мясом вы утолите голод на несколько часов, то десертом долго сыт не будешь.** Буквально через 30-40 минут, вы опять захотите есть.

Происходит это потому, что сахар резко повышает уровень глюкозы в крови, однако через полчаса этот уровень снижается – а симптомы низкого уровня глюкозы, схожи с чувством голода.

## Пример:

Паста с курицей и грибами = 400 ккал



Сникерс = 488 ккал



На **подсознательном уровне**, мы будем опять хотеть **съесть** что-нибудь **сладкое**, чтобы **получить быстрый заряд энергии**. Если же вы попытаетесь перебить аппетит печеньем или шоколадкой, то уровень глюкозы опять сперва повысится, а затем снизится, принося еще **более сильный голод**.

Получается **замкнутый круг**.

Чем больше мы едим сладкого, тем больше намного хочется.

По сути, полный **отказ от сахара** (по крайней мере, от быстрых углеводов в чистом виде) – **первый шаг на пути к здоровому образу жизни** и правильному питанию!

## *Почему вам хочется сладкого?*

Для того, чтобы избавиться от проблемы, сначала нужно узнать её причины её появления.

**Первая причина - это несбалансированное питание.**

Здоровье, активность, настроение и внешний вид человека напрямую **зависят от его рациона**. Чтобы все процессы в организме работали хорошо - необходимо питаться сбалансированно и соблюдать баланс КБЖУ.

**Калорийность** - это объём энергии, которую организм получает в результате переработки пищи.

Если вы потребляете слишком мало калорий, то голодный организм требует энергии, а самое простое, откуда её можно быстро получить - сладости.

Помимо калорийности, у организма есть норма потребления **белков, жиров и углеводов**.

**Белок** - является важным строительным материалом нашего организма. Он состоит из аминокислот, которые обеспечивают питание и энергию для всех тканей и органов.

Мышцы, внутренние органы, кровеносная система, иммунная система, кожа, волосы, ногти - весь наш организм работает на белках. Кроме этого, белки участвуют в обменных процессах и регулируют метаболизм.



**Углеводы** - это наш главный источник энергии, они выполняют очень много полезных функций. Углеводы поставляют до 60 % всей энергии в наш организм, они необходимы для полноценного функционирования сердца, нервной системы, головного мозга и всех обменных процессов. Они бывают простые и сложные:

**Сложные** - отлично насыщают организм, позволяют надолго утолить чувство голода. Именно они должны составлять основу вашего рациона.

**Простые** - дают быстрый прилив энергии, которой хватает ненадолго.



**Жиры** – с их помощью происходит усвоение белков и витаминов, обеспечивается всасывание из кишечника полезных минеральных веществ. Также жиры являются источником энергии, они хорошо насыщают. Именно они отвечают за красоту наших ногтей, волос, кожи, регулируют обменные процессы, а также помогают метаболизму и синтезируют ряд гормонов.

Если какого-то **макроэлемента не хватает**, то в работе организма **возникают сбои**.



Еще одной причиной, может быть **не регулярное питание**, вы можете делать большие перерывы между приёмами пищи, и организму приходится терпеть голод. В этот момент как раз хочется шоколада, шоколадных конфет, печенья.

Потому, что ваш организм просто пытается насытиться и соответственно выбирает более калорийные и сладкие продукты, которые дают быстрое насыщение.

**Решение:** скачайте приложение FatSecret и посмотрите, как же вы питаете на самом деле. Начните питаться правильно и сбалансированно.



## Вторая причина - психологическая.

Эта причина, как правило, берет свое начало из **детства**. **Сладкое** - это самый быстрый источник **удовольствия**.

Очень часто, когда у ребенка что-то не получается или он расстроен, заботливый родитель старается подбодрить его, дав ему что? Правильно, шоколадку.

Или наоборот, когда ребенок получает пятерку в школе, ему дают конфеты, как поощрение, чтобы он порадовался и продолжал хорошо учиться.



Именно так, в нас **с детства зародились ассоциации**, что если нам плохо или произошло какое-то хорошее событие – **мы едим сладкое**. Для того, чтобы поднять себе настроение или сделать его еще лучше.

Такая причинно-следственная цепочка формируется на протяжении всей жизни, и уже будучи совсем взрослым, **человек старается «заесть»** такие психологические явления как:

-  стресс и эмоциональное напряжение;
-  заниженная самооценка;
-  заниженная оценка окружающих;
-  одиночество, недостаток внимания;
-  подсознательное стремление к самопоощрению;
-  непонимание со стороны близких;
-  желание испытать чувство, похожее на удовольствие, которое возникало в детстве при поедании сладостей.

**Решение:** вам нужно разобраться в себе и своем эмоциональном состоянии.

Попробуйте задавать себе **три вопроса** каждый раз, когда рука тянется к шоколадке:



что я делала перед тем этим?



что я чувствовала перед этим?



что происходило вокруг меня?

Этот способ **поможет** сделать потребление сладкого **более осознанным.**

Допустим, вы идёте мимо кофейни. Если обычно вы пьёте кофе вместе с десертом, один запах кофе вызовет у вас подсознательное желание съесть что-то сладкое, хотя минуту назад вы об этом даже не думали.

Наверняка вы вспомните много подобных ассоциаций, на которые никогда не обращали внимания.

Запахи, звуки или повседневная рутина могут влиять на ваши пищевые привычки.

Если вы поняли, что едите сладкое, когда у вас возникают какие-то проблемы, то в первую очередь, вам нужно перестать держать эмоции в себе. Постарайтесь отвлечься от стресса и плохих мыслей.

Вы можете выйти на улицу прогуляться, умыться холодной водой или просто заняться своим любимым делом.

**Запомните, съеденная шоколадка или конфета - не решит ваших проблем.**



Да, вы порадуетесь на несколько минут, поднимите себе тебе настроение, но **проблемы никуда не денутся и вам все равно придётся их решить.**

Если желание съесть сладкое повалется после каких-то хороших событий, тогда просто «поощрите» себя более ценным способом – например, купи вещь или книгу, о которой давно мечтала, запишись на интересный мастер-класс, до которого никак не доходили руки, сходи в кино или в парк погулять.



# Как отказаться от сахара?



Важно понимать, что **отказ от сахара - это постепенный процесс.**

Настройтесь на то, что вам понадобится примерно **3-4 недели** для борьбы с острой фазой зависимости. После этого времени **вы начнете смотреть на сахар спокойно**, позволяя себе есть сладости, время от времени, однако **не срываясь на переедание.**

Перестать есть сладкое не так сложно, как кажется. **Сложными будут лишь первые дни**, после чего ваш организм **начнет постепенно перестраиваться**, а тяга к сахару существенно **уменьшится.**

Мотивацией для вас станет не только улучшение здоровья, но и качества тела. А так же похудение, в связи с уменьшением калорийности рациона.

## Первая неделя:

**1. Начните питаться правильно и сбалансированно,** следите за калорийностью и БЖУ. В вашем рационе должны присутствовать все необходимые нутриенты (белки, жиры, сложные и простые углеводы).

**Питайтесь регулярно,** не делайте большие перерывы между приемами пищи. **Берите** с собой на работу или учебу **контейнеры** с нормальной едой, а так же полезные перекусы (протеиновые батончики, домашнее овсяное печенье).

Благодаря сбалансированному питанию, вы **не будете чувствовать голода,** а следовательно, **не будете переедать** и перехватывать на ходу дополнительные сладости (булочки, шоколадные батончики, конфеты).



**2. Откажитесь от сладких газировок и соков,** перестаньте добавлять несколько чайных ложек сахара в чай и кофе.

Если вы не сможете пить черный чай совершенно без сахара, пейте его с капелькой меда или перейдите на вкусные травяные чаи. Кофе можно пить с молоком (особенно вкусно пить кофе на кокосовом молоке, она добавит ему приятную сладость).

А лучше всего, пейте обычную воду.

**3. Сделайте потребление сладкого осознанным.**



Не ешьте мороженое на бегу, а конфеты — за компьютером или телевизором. Так вы полноценного удовольствия всё равно не получите, а порцию сахара съедите. **Ешьте сладости медленно, наслаждайтесь** каждым кусочком шоколадки, не переедайте.

**4. Откажитесь от ритуалов связанных со сладким.** Например, после обеда не обязательно съедать пирожное, а в кино вы идете не для того, чтобы поесть сладкий попкорн. Если же вы не можете смотреть как кто-то ест при вас вредные сладости, то возьмите с собой что-то полезное (фрукты, орехи, домашние вкусняшки).



**5. Не вознаграждайте себя сладостями.** Это формирует **нездоровую связь**. Сначала вы завершаете важный проект и покупаете торт. Потом вы начинаете есть пирожные в минуты стресса, потому что сладкое ассоциируется у вас с успехом и радостью.

**Поощряйте** себя **чем-нибудь несъедобным** или **откладывайте деньги**, которые собирались потратить на сладкое, в копилку на новый телефон. В случае стресса, постарайтесь отвлечься (прогуляйтесь в парке, посмотрите фильм, почитайте книгу).

**6. Перестаньте думать о сладком, займитесь любимым делом,** придумайте себе новое хобби. Если вы будете заняты чем-то интересным, вы перестанете думать о сладостях.



**7.Избавьтесь от запасов сладкого,** перестаньте печь или покупать новые сладости и пересмотрите свои привычки питания. **Не держите конфеты,** шоколад и печенье в **«поле видимости»** – в особенности под рукой на кухне или рядом с рабочим местом. Это одно из самых простых и эффективных правил – если сладкого дома нет, сорваться вы на него не сможете.

**8.Отказывайтесь о сахара постепенно.** Резкий отказ и замена привычных вам «вредных сладостей» на новые и полезные практически в 100% случаев приводит к срыву. **Рацион нужно менять постепенно,** поэтапно вводя в него полезную пищу. Откажитесь от жестких ограничений, любой вредной еде можно найти **полезный аналог.**

Полезные замены привычным сладостям можно найти в магазинах, в отделах правильного питания (главное внимательно читайте состав) или приготовить их самостоятельно.

**В конце чек-листа, вас ждут 20 вкусных рецептов без сахара.**



**Обычное печенье**

**Домашнее печенье**



**Шоколадка**

**Протеиновый батончик**



**Конфеты**



**Домашние конфеты**

Помните о том, что сухофрукты тоже вовсе не являются «безопасным» заменителем сладкому и содержат в составе большое количество натурального сахара. Они конечно намного полезнее обычного рафинированного сахара, но злоупотреблять ими не стоит.



## Вторая неделя:

**1. Научитесь видеть «скрытый сахар».** Обращайте внимание на **состав продуктов** (сухие завтраки, йогурты, кетчуп и прочие соусы, содержат сахар в составе), а также изучите его синонимы – производители продуктов питания часто вводят в заблуждение, делая пометку «без сахара», однако используя родственные сахару вещества.

Под сахаром следует подразумевать обобщённое название для короткоцепочечных углеводов, которые придают продукту сладкий вкус.

Всем известно про сахарозу, фруктозу и глюкозу, другие сахара распознать намного сложнее. Для того, чтобы понять, есть в продукте сахар или нет, обратите внимание на этикетку. **На данный момент существует около 54 названий, обозначающих сахар в продуктах. Самые популярные:**

Фруктоза, глюкоза, сахароза, патока

Мальтодекстрин

Мальтоза

Декстроза (кукурузный сахар)

Ячменный солод

Меласса

Кокосовый сахар, коричневый сахар, тростниковый сахар, свекольный сахар, пальмовый сахар



Также в продукты добавляется сахар в виде сиропов. Это густые жидкости, которые представляют собой сахар, растворённый в воде. **Обычно такие сиропы можно отыскать на этикетках под названиями:**

Солодовый сироп  
Кукурузный сироп  
Рисовый сироп  
Овсяный сироп  
Сироп рисовых отрубей  
Сгущенный сок тростника  
Инвертный сироп (часто встречается)



**Обязательно смотрите на состав продукта!** Очень часто, **скрытый сахар содержится в продуктах в названиями «Фитнес» и «Без сахара».** Готовые завтраки (хлопья, мюсли, каши), йогурты, шоколадные пасты, «полезные» батончики, печенье, хлебцы, шоколад.

Давайте посмотрим на состав «полезных батончиков», которые лежат в отделе правильного питания. Многие люди

используют такие батончики как «здоровый» перекус. Однако, они и не подозревают, что в «фитнес» батончике может быть много сахара и не только...



**Напомню**, что в соответствии с правилами производитель обязан указывать состав, начиная с ингредиента, которого больше всего, и дальше по убывающей.

## **Мюсли батончик «Fitness» - 23 гр.**

87 ккал, Б/Ж/У - 1,4/1,6/16,2

Читаем этикетку: пшеница, рис, сироп, инвертный сахарный сироп, солод, масло пальмовое и др...

Думаю, понятно, что к фитнесу и здоровому питанию этот продукт имеет очень слабое отношение - сплошной сахар и жир низкого качества. Задумайтесь о калорийности - в пересчете на 100 гр она составит 378 ккал, почти как у шоколада.



## **Мюсли батончик «Леовит» 30 гр.**

110 ккал, Б/Ж/У – 1,2/3,6/18

Смотрим на этикетку: овсяные и пшеничные хлопья, патока (это такой же сахар), глазурь кондитерская темная (сахар, жир растительный)...

Состав примерно идентичен предыдущему батончику, только у этого сахаров и жира еще больше.

**Протеиновый батончик «Protein Bar»,**  
от компании «Ironman» – 50 гр.

173 ккал, Б/Ж/У – 8/5/23!!!

Посмотрите как оформлен этот батончик. Стильная темная упаковка и крупная надпись ПРОТЕИН.



Вызывает доверие, правда? Тем более, мы знаем как важен протеин (то есть белок) для строения мышц.

Но, стоит только посмотреть на этикетку и мы видим: концентрат сывороточного белка, коллаген, кокосовая стружка, патока, сахар, кондитерская глазурь, жир кондитерский.. дальше продолжать не стоит.

Удивительно, но в белковом батончике на первом месте сахар – его 23 грамма на порцию, это столовая ложка с большим верхом.

Согласитесь, что даже называть его протеиновым неправильно, скорее, это самый обычный батончик, который ничем не отличающаяся от Сникерса.

Этот пример еще раз показывает как важно **изучать этикетки** перед покупкой, а не **доверять только рекламным надписям**.

Не один из представленных продуктов, **не имеет отношение к правильному питанию**. Фактически это сладкий пищевой мусор, который не способен утолять голод, ведет к резким скачкам уровня глюкозы в крови, что автоматически усиливает тягу к сладкому, стимулирует аппетит.



# *Что произойдет, если вы откажитесь от сахара?*

1. У вас улучшатся вкусовые рецепторы, вы **узнаете настоящий вкус продуктов.**

Если перестать есть сахар, рецепторы больше не будут подвергаться атакам сладких неестественных вкусов. Все блюда будут казаться гораздо вкуснее, вы научитесь получать невероятное наслаждение, смакуя самую простую еду.

Да, первое время может быть непривычно, но пройдет всего две недели и вы привыкните к этому. Вас удивит обостренное восприятие вкусовых рецепторов, привычные блюда окажутся не такими на вкус, какими вы привыкли их ощущать.



# *Что произойдет, если вы откажитесь от сахара?*

## **2. У вас случится пищеварение.**

В то время, как ваш мозг получает наслаждение от очередного сладкого пирожного, отдуваться за всё приходится желудочно-кишечному тракту. Ведь расщепление сахара происходит именно в кишечнике, причём его избыток нарушает работу ферментов желудка, кишечника и поджелудочной железы.

При отказе от сладкого и замене его на продукты, имеющие повышенное содержание клетчатки, вы с удивлением обнаружите, что ваш кишечник стал работать намного лучше.

## **3. Вы станете счастливее.**

Многие исследования говорят, что люди которые отказались от сахара, меньше подвержены депрессии.

# *Что произойдет, если вы откажитесь от сахара?*

Так же у вас не будет перепадов настроения, вас не будет мучать раздражительность и тревожность.

## **4. Вы почувствуете прилив сил и энергии, избавитесь от усталости.**

Сахар ненадолго заставляет нас чувствовать себя очень энергичными и быстрыми. Но так же, как и кофеин, он обеспечивает лишь кратковременный эффект, после которого наступает полный провал и усталость.



# *Что произойдет, если вы откажитесь от сахара?*

Тело сжигает полученное вещество очень быстро, за счёт чего и получаются эти скачки в настроении и продуктивности.

После отказа о сахара, ваш организм перейдёт в режим самостоятельного поддержания необходимого уровня сахара в крови и не будет затрачивать внутренние дополнительные ресурсы, чтобы подстраиваться, под поступление сахара из вне и скачки глюкозы.

## **5.Улучшится состояние кожи.**

Сахар провоцирует разрушение коллагена, из-за сахара кожа теряет эластичность, появляются морщины и пигментация. Если у вас проблемная кожа, которая склонна к высыпаниям или акне, то вам стоит отказаться от сладкого, ведь оно будет только усугублять кожные заболевания и добавлять новые воспаления.

# *Что произойдет, если вы откажитесь от сахара?*

## **6. Вы будете спать лучше.**

Сахар провоцирует выработку гормона кортизола - гормона стресса. Вследствие чего нарушается сон, поэтому отказ от продуктов которые содержат сахар, уже через 7 дней отразится на качестве вашего сна. Вы будете не только быстрее засыпать и крепче спать, но и просыпаться выспавшимся и действительно отдохнувшим.

**7. Вы снизите риск развития хронических заболеваний.** Уже через 10 дней уменьшится количество вредного холестерина в крови.

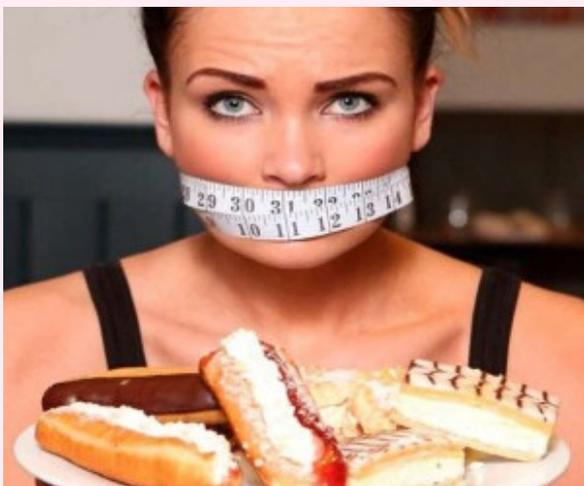


# *Что произойдет, если вы откажитесь от сахара?*

А следовательно уменьшится нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что приведёт к нормализации артериального давления и понижению риска инфаркта.

Употребляя большое количество сладкого, вы можете заболеть диабетом. А из-за того, что сахар влияет на наши когнитивные способности, с ним также связывают риск развития болезни Альцгеймера.

**9. Вы избавитесь от сахарной зависимости** и перестанете постоянно хотеть съесть «что-то сладенькое».



# *Что произойдет, если вы откажитесь от сахара?*

Механизм функционирования сахарной зависимости ничем не отличается от наркотической. Вы съедаете конфету — ваш мозг получает удовольствие — вы тянетесь за следующей. И так до тех пор, пока в зоне вашей досягаемости есть что-нибудь сладкое.

Позитивная новость состоит в том, что разорвать этот круг всё-таки можно. Как только вы измените свой рацион, то обратите внимание, что сладкого вам хочется всё меньше и меньше.

## **10. Вы легко похудеете и приведете свое тело в форму.**

Процесс похудения станет намного проще. Дело в том, что сахар является источником калорий сам по себе. Он входит в состав высококалорийных блюд: выпечки, кондитерских изделий, фастфуда и так далее.

# Что произойдет, если вы откажетесь от сахара?

Ограничив их потребление, у вас появится очень много свободных калорий. Например, калорийность этого маленького пирожного, равна калорийности полноценного обеда, в котором присутствуют все нутриенты: белки, жиры и сложные углеводы.

Таким обедом вы насытитесь на долго, а пирожным - нет, после него вы быстро проголодаетесь.



# Чем заменить сахар?

Рафинированный сахар можно заменить подсластителем или сахарозаменителем.

**Подсластители** — это пищевые добавки, имеющие сладкий вкус, однако **содержащие меньше калорий**, чем обычный сахар. Подсластители делятся на **натуральные** и **искусственные**, каждый из этих типов имеет недостатки и преимущества.

В свою очередь, **сахарозаменители** — это вещества, предназначенные заменять сахар, однако способные иметь **в составе калории**. Например, мед или сироп агавы могут считаться как сахарозаменителями, так и натуральными подсластителями — однако их содержание углеводов и калорийность **близки к обычному сахару**.



Сначала мы разберем натуральные сахаразаменители.

**Мёд** – это первый продукт, который я вспоминаю, когда меня просят подсказать замену сахару. Он абсолютно натуральный, содержит массу полезных веществ. Существует огромное количество видов меда – липовый, цветочный, акациевый и не только. Однако у меда много минусов: он достаточно калорийный и по факту – является таким же сахаром, только более полезным.

К тому же у некоторых людей наблюдается аллергическая реакция на мед, поэтому подходит он не всем. Если переборщить с количеством меда, из-за его специфических физических свойств блюдо может плохо держать форму, особенно это актуально для теста.



В бисквитах (в тех, что без яиц), кексах и запеканках, сахар можно заменить спелым **бананом** или другим **фруктовым пюре**, например - яблочным. Однако, обязательно учитывайте, что оно добавит тесту дополнительную жидкость. И возможно, вам придётся добавить больше муки, что бы получить нужную консистенцию.

**Сухофрукты** (изюм, чернослив, натуральные цукаты, финики). С ними можно приготовить вкусное печенье, ПП-батончики или кексы. Самое главное, что отсутствие сахара вы вообще не заметите, сухофрукты дадут вам необходимую сладость.

Но не забываем о том, что сухофрукты достаточно калорийные и спокойной могут добавить + 200 ккал к вашему рецепту.



**Кленовый сироп**, его получают из сока сахарного клена. Он очень популярен в Канаде и США, его используют не только как сладкую добавку к выпечке и чаю, но и как ингредиент при приготовлении мясных и овощных блюд. Но, в отличие от стран Северной Америки, у нас его придется поискать + высокая цена.

Более недорогая и популярная в России альтернатива - **сироп Топинамбура**. Его можно добавлять в выпечку, каши, молочные продукты, подслащивать им кофе или чай. Из всех природных подсластителей у сиропа топинамбура самый низкий (за исключением стевии) гликемический индекс, его могут употреблять даже больные диабетом. Сироп топинамбура имеет красивый медовый цвет и готовится при низких температурах, поэтому сохраняет все полезные вещества и витамины.

Существует еще множество разных сиропов, например: **сироп Агавы, Финоковый, Виноградный, Абрикосовый сироп.**

*Все эти сиропы абсолютно натуральные и обладают множеством полезных свойств.*



Теперь поговорим про подсластители, они бывают **натуральные** и **искусственные** (с ними нужно быть очень осторожными). В большинстве случаев **стоимость подсластителей**, напрямую **связана с его полезными и вредными качествами**.

**✗** Аспартам, цикламат, сукламат, сахарин, мальтоза, фруктоза, ксилит, сорбит - все это дешевые и полностью химическими подсластители - которые даже **хуже чем сахар**. Многие научные исследования говорят о том, что их употребление в больших количествах является канцерогенным и может вызывать развитие раковых заболеваний.

Самое страшное, что они содержатся в большинстве диетических продуктов, покупателями которых являются люди больные диабетом и следящие за питанием. Поэтому если вы видите эти названия в составе продукта - лучше обойти их стороной.

**Обязательно читайте состав продуктов!**



Советую использовать только **натуральные и безопасные подсластители**, такие как:

**Стевия** (0 ккал) – это один из самых популярных на сегодняшний день натуральных подсластителей. Её сладкий вкус объясняется наличием в составе гликозидов – эти вещества в 300 раз слаще сахара, однако не содержат калорий и имеют нулевой гликемический индекс.

Выпускается она в самых разных формах: сушеные листья, таблетки, порошок и экстракты. Единственным её минусом является специфическое горьковатое послевкусие, а также высокая цена.

**Эритрит** (0 ккал) – натуральный заменитель сахара, не вызывающий повышения уровня сахара в крови. Он представляет собой хорошо растворимые в воде кристаллы без запаха, очень похожие на сахар.

В последнее время эритрит можно часто встретить в комбинации со стевией, так как он способен перебивать ее специфический вкус.

**Сукралоза** (336 ккал) – является искусственной, но безвредной добавкой, получаемой путем химических реакций из обычного сахара.

По сути, организм не способен переваривать сукралозу, поэтому она выводится в неизменном виде, не повышая уровня глюкозы в крови.



# Какую фирму лучше выбирать?

Мне больше всего нравится фирма ФИТПАРАД, а именно номера 7 (в 5 раз слаще обычного сахара) и 10 (в 10 раз слаще обычного сахара). Они не имеют не приятного (горького) послевкусия. В этих подсластителях 0 ккал.



Пребиосвит – тоже хорошая фирма, которая производит натуральные подсластители. Однако в магазинах встречается намного режею

# Рецепт 1

## Творожная запеканка

Ингредиенты:

Творог 300 гр.

Яйца 1 шт.

Крахмал кукурузный  
или мука 20 гр.

Подсластитель



Приготовление:

1. Творог разминаем вилкой (лучше всего пробить его блендером), чем однородней будет творог, тем нежнее будет запеканка.

2. Добавляем все остальные ингредиенты, хорошо перемешиваем. Выливаем в форму для выпечки.

3. Выпекаем запеканку в духовке при 180С примерно 25-30 минут.

После приготовления не вынимаем запеканку из духовки, оставляем на 30 минут, пока она не остынет (что-бы она не осела). Готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 125/16/3/7**

**КБЖУ на одну порцию: 408/53/11/24**

# Рецепт 2

## ПП-КИНДЕР ПИНГВИ

Ингредиенты для  
бисквита:

Яйца 3 шт.

Мука 40 гр. (у меня  
рисовая)

Какао 15 гр.

Подсластитель

Разрыхлитель 1/2 ч.л



Для начинки:

Творог 250 гр.

Молоко 50 мл.

Подсластитель

Желатин 15 гр.



Приготовление:

1. Белки взбиваем до крепких пиков. Добавляем все остальные ингредиенты для теста, аккуратно перемешиваем. Тесто получается очень воздушное. Выпекаем в духовке примерно 15 минут, при 180С. После того, как бисквит остыл, аккуратно разрезаем его на две части.

2. Желатин разводим с молоком, согласно инструкции на упаковке. Творог перебиваем блендером с подсластителем. Добавляем к нему остывший желатин и опять перебиваем до однородной консистенции.

3. Собираем пирожное: противень на котором выпекали бисквит, застилаем пергаментной бумагой (чтобы удобно было доставать пирожное). Выкладываем сначала первый корж, потом начинку и второй корж. Убираем в холодильник на несколько часов, лучше на ночь. Готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 138/16/5/9**

**КБЖУ на один батончик: 151/17/5/9**

## Рецепт 3

### ПП-ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

Творог 100 гр.

Яйцо 1 шт.

Мука рисовая 100 гр.

Подсластитель

Разрыхлитель 1 ч.л.

Джем (без сахара)



Приготовление:

1. Творог разминаем вилкой. Смешиваем с яйцом, добавляем разрыхлитель, подсластитель и масло. Все хорошо перемешиваем.
2. Добавляем муку и замешиваем тесто. Если вы используете влажный творог, может потребоваться немного больше муки. Тесто не должно липнуть к рукам.
3. Формируем шар и убираем тесто в холодильник на 30 минут.
4. Раскатываем тесто и вырезаем фигурки, у меня звездочки (это очень удобно делать прямо на бумаге для выпечки, так печенки получаются более ровными).
5. В половине печенек вырезаем выемки, используя формочки с меньшим диаметром. Разогреваем духовку до 180 градусов и выпекаем печенье 15 минут.
6. Готовое печенье остужаем. Нижнюю часть смазываем конфитюром или джемом и накрываем второй частью. Готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 200/12/3/32**

# Рецепт 4

## ПП-РАФАЭЛЛО

Ингредиенты:

Творог 180 гр.

Кокосовая стружка 40 гр. + 10 гр. на обсыпку

Миндаль 10 шт.

Подсластитель

По желанию, можно добавить кокосовую пасту 30-40 гр.



Приготовление:

1. Творог хорошо разминаем вилкой, смешившем с кокосовой стружкой, пастой и подсластителем.

2. Миндаль обжариваем на сухой сковороде, до легкого золотистого цвета (2-3 минуты).

3. Формируем шарики, внутрь каждого кладём миндаль и обваливаем в оставшейся кокосовой стружке. Готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 243/17/16/9**

# Рецепт 5

## БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

Бананы 2 шт.

Яйцо 1 шт.

Мука 100 гр. рисовая

Подсластитель, корица  
и другие специи

Разрыхлитель 1/2 ч.л

Для начинки:

Горький шоколад 25гр., миндаль 30 гр.

Приготовление:

1. Бананы хорошо разминаем вилкой, добавляем все остальные ингредиенты, все хорошо перемешиваем. Добавляем начинку (у меня это порезанные мелкими кусочками орешки и горький шоколад).

2. Форму смазываем маслом и выливаем в неё тесто. Сверху можно положить половинку банана и посыпать орешками/шоколадом.

3. Выпекаем хлеб в разогретой до 180С духовке, примерно 35-40 минут.



**КБЖУ на 100 гр.: 200/6/8/28**

# Рецепт 6

## ПП-ТИРАМИСУ

Ингредиенты на 2-3 порции:

Для печенья:

Рисовая мука 40 гр.

Яйца 2 шт.

Разрыхлитель 1/2 ч.л

Подсластитель по вкусу

Для крема:

Мягкий творог 250 гр.

Сливочный сыр 250 гр (рикотта\маскарпоне

Подсластитель

Для пропитки:

Кофе 1-2 ч.л + подсластитель

Приготовление:

1. Белки взбиваем отдельно от желтков, до устойчивых пиков. Добавляем желтки, муку, разрыхлитель и подсластитель, аккуратно перемешиваем.

2. Перекладываем тесто в кондитерский мешок или в обычный пакет, выкладываем печенки на противень, застеленный пергаментной бумагой.



Выпекаем в духовке 10-15 минут при 180С.

3. Смешиваем все ингредиенты для крема.

4. Собираем торт: печенку окунаем в кофе и укладываем на дно формы, затем выкладываем крем, затем опять печенье и крем. Посыпаем тирамису какао и убираем в холодильник на несколько часов, чтобы он пропитался

**КБЖУ на 100 гр.: 136/11/7/7**

## Рецепт 7

### ПП-БЛИНЧИКИ

Ингредиенты:

Яйцо 1 шт.

Рисовой муки 40 гр.

Молоко 150 гр.

Подсластитель по вкусу

Приготовление:

1. Яйца взбиваем с подсластителем, солью и молоком. Добавляем муку и хорошо перемешиваем.



Приготовление:

1. Яйца взбиваем с сахарозаменителем, солью и молоком. Добавляем муку и хорошо перемешиваем.
2. Готовим блинчики на хорошо разогретой сковороде (я немного смазывая её кокосовым маслом).
3. Готовятся блинчики достаточно быстро, по минутке с каждой стороны

**КБЖУ на все блинчики: 280/14/8/38**

## Рецепт 8

### ПП-МЮСЛИ БАТОНЧИК

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья 150 гр.
- Любимые орешки и сухофрукты 100 гр. (я взяла кешью и вишню).
- Мёд 50 гр.
- Банан 1 шт.
- Кокосовая стружка 30 гр.



Приготовление:

1. Банан разминаем вилкой, добавляем мед и хорошо перемешиваем.

2. Нарезаем орешки и сухофрукты небольшими кусочками, добавляем к овсянке. Затем добавляем кокосовую стружку.

3. Выкладываем полученную смесь на противень (обязательно застеленный бумагой для выпечки). Ps: Наметьте контуры батончиков ножом, так будет легче их нарезать.

4. Выпекаем 15 минут при температуре 180С или до тех пор пока батончики не подрумянятся. Нарезаем батончики пока они ещё горячие. Даем им остыть.

Вы можете добавить в них любые орешки и сухофрукты, шоколад, на ваш вкус.

**КБЖУ на 100 гр.: 316/7/9/53**

# Рецепт 9

## КОКОСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

Белок 3 шт.

Кокосовая стружка  
примерно 100 гр.

Подсластитель



Приготовление:

1. Отделяем белки от желтков (они нам не понадобятся). Взбиваем белки с подсластителем до плотной пены.
2. Постепенно высыпаяем кокосовую стружку и аккуратно перемешиваем.
3. Формируем печеньки и выкладываем их на противень застеленный пергаментной бумагой.
4. Выпекаем в духовке при 180С, примерно 15 минут. Готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 405/11/32/18**

# Рецепт 10

## ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА

Ингредиенты:

Мука 35 гр.

Кефир (йогурт/  
молоко) 40 гр.

Яйцо 1 шт.

Яблоко 1 шт.

Подсластитель

Разрыхлитель 1/2 ч.л



Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты для теста (муку, кефир, яйцо, подсластитель и разрыхлитель).

2. Яблоко нарезаем на маленькие кусочки, добавляем в тесто и хорошо перемешиваем.

3. Переливаем все в форму (у меня это обычный контейнер, можно взять глубокую тарелку или кружку).

4. Убираем в микроволновку на 3 минуты, на максимальную мощность (800 Вт.). Готово!

# Рецепт 11

## Шоколадные оладушки

Ингредиенты:

Мука 60 гр.

Яйцо 1 шт.

Йогурт 100 гр.

Какао 1 ст. л

Разрыхлитель 1/2 с.л

Подсластитель

Шоколад горький 25 гр.

(Победа, без сахара)



Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты для теста (кроме ). Разогреваем сковороду (я немного смазываю её маслом), выкладываем на неё по 1 ст.л теста и кладём в центр кусочек шоколада, сверху наливаем ещё 1/2 ст.л теста. Накрываем крышкой.

2. Ждём когда верх оладьев слегка схватиться и переворачиваем.

3. Выпекаем до золотистого цвета, 2-3 минутки. Готово!

**КБЖУ на 100 гр. 190/7/6/27**

# Рецепт 12

## ПП-булочки СИНАБОН

Ингредиенты:

Творог 200 гр.

Мука рисовая 150 гр.

Яйцо 1 шт.

Подсластитель

Корица по вкусу

Разрыхлитель 1 ч.л



Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты для теста: творог, муку, яйцо, подсластитель и разрыхлитель.

2. Раскатываем тесто толщиной примерно 3-4 мм, посыпаем подсластителем и корицей.

3. Сворачиваем в рулет и нарезаем на порционные булочки. Выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой и отправляем в духовку примерно на 20 минут при 180С.

4. Как булочка готовится, сразу смазываем их кремом.

**КБЖУ на в100 гр. 165/14/5/17**

# Рецепт 13

## Овсяное ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

Банан 1 шт

Овсяные хлопья 60 гр.

Любимые орешки 25 гр

Шоколад (Победа, без сахара) 40 гр.



Приготовление:

1. Банан разминаем вилкой, добавляем мед и овсянку, хорошо перемешиваем. Добавляем орехи и сухофрукты.

2. Формируем печенюшки и выкладываем их на противень застеленный пергаментной бумагой. Отправляем печенюшки в заранее разогретую до 180С духовку.

3. Готовятся печенюшки примерно 20 минут. Сверху поливает растопленным шоколадом. Готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 295/7/13/38**

# Рецепт 14

## ПП-БАУНТИ

Ингредиенты:

Кокосовая стружка 150 г

Сухое обезжиренное  
молоко 50 гр.

Мёд или сироп 50 гр.

Обычное молоко 30-40

Горький шоколад 80 гр.

(Победа, без сахара)



Приготовление:

1. Смешиваем кокосовую стружку, СОМ, добавляем молоко и мёд (его может потребоваться немного больше или меньше, регулируйте консистенцию самостоятельно). Масса не должна рассыпаться, батончики лепятся из неё очень легко.

2. Формируем батончики и отправляем их в морозилку на 15 минут.

3. Шоколад растапливаем в микроволновке или на водяной бане. Окунаем в его каждый батончик и вилочкой делаем узор, как у Баунти. Отправляем в морозилку до застывания шоколада. Готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 464/10/28/43**

# Рецепт 15

## Творожная ПП-ГАЛЕТА

Ингредиенты:

Творог в брикете 100 гр

Яйцо 1 шт.

Мука 100 гр., у меня  
рисовая и овсяная

Подсластитель по вкусу

Разрыхлитель 1/2 ч.л



Для начинки:

Клубника 200 гр., подсластитель по вкусу

Приготовление:

1. Творог смешиваем с яйцом, добавляем разрыхлитель, подсластитель и масло. Все хорошо перемешиваем.

2. Постепенно добавляем муку (может понадобится немного больше/меньше муки, все зависит от влажности творога). Тесто не должно липнуть к рукам.

3. В это время разогреваем духовку до 180 градусов и готовим начинку.

У меня это клубника , вы можете сделать любую начинку.

4. Галету раскатываем сразу же на пергаменте. Главное, что бы низ галеты был не очень тонким, иначе начинка убежит. Начинку раскладываем по центру галеты, на 2-3 см от края и защипываем края.

5. Готовим в разогретой до 180 градусов духовке около 20-25 минут (все зависит от вашей духовки). Готово!

**КБЖУ на 100 грамм:149/10/5/16**

## Рецепт 16

### БАНАНОВЫЕ ОЛАДУШКИ

Ингредиенты:

Банан средний  
(примерное 100-130 гр.)

Яйцо 1 шт.

Мука 40 гр.

Молоко 30 гр.

Разрыхлитель 0,5 гр



Приготовление:

1. Овсянку перемалываем блендером. Вилкой разминаем банан, к нему добавляем все остальные ингредиенты, все тщательно перемешиваем.

2. Готовим оладушки примерно по 2 минутки с каждой стороны, я немного смазываю сковородку кокосовым маслом. Готово!

**КБЖУ на 100 грамм: 135/5/3/22**

## Рецепт 17

### ПП-РУЛЕТ С МАЛИНОЙ

Ингредиенты:

Яйца 3 шт.

Мука 40 гр.

Разрыхлитель 1/2 ч.л

Творог 200 гр.

Сметана 100 гр.

Малина 100 гр.

Подсластитель



Приготовление:

1. Отделяем белки от желтков. Белки взбиваем до крепких пиков.

2. Добавляем к ним желтки, подсластитель, разрыхлитель и муку. Аккуратно перемешиваем. Получается очень воздушное тесто.

3. Выкладываем тесто на противень застеленный пергаментной бумагой, в форме прямоугольника. Выпекаем в духовке примерно 10-15 минут при 180С. Как только бисквит приготовится, сразу же сворачиваем его рулет, пока он горячий.

4. Для крема смешиваем творог, сметану и подсластитель, до однородной консистенции.

5. Смазываем рулет кремом, по желанию выкладываем малину (или любую другую ягоду), сворачиваем.

6. Убираем рулет в холодильник на пару часов, чтобы он пропитался. Готово!

**КБЖУ на 100 грамм: 131/10/6/8**

# Рецепт 18

## ПП-ВАТРУШКИ

Ингредиенты:

Творог 200 гр.

Яйцо 1 шт.

Рисовая мука 100 гр.

Подсластитель

Разрыхлитель 1/2 ч.л

Для начинки:

Творог 250 гр.

Фрукты или ягоды по желанию

Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты для теста и делим их на 4 равные части.

2. Катаем каждую часть в шарик и сразу кладём на противень застеленный пергаментной бумагой. Лепим ватрушки с небольшими бортиками

3. В серединку ватрушки выкладываем начинку, смазываем бортики яичным желтком. Убираем выпекаться в духовку примерно на 30-40 минут при 180С. Готово!



# Рецепт 19

## ПП-СЫРКИ «ЧУДО»

Ингредиенты:

Творог в брикете 200 гр.

Кокосовая стружка 30 гр.

Подсластитель

Ванилин

Горький шоколад 50 гр.

(Победа, без сахара)



Приготовление:

1. Творог смешившем с кокосовой стружкой, ванилином и подсластителем. Если масса получается жидкая, добавляем ещё немного кокосовой стружки. Лепим сырки и отправляем в холодильник на 10-15 минут.

2. Растапливаем шоколад (на водной бане или в микроволновке) и поливаем им сырки. Сверху посыпаем кокосовой стружкой и убираем в холодильник на несколько часов, до застывания шоколада. Готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 223/15/13/14**

# Рецепт 20

## ПП-МОРОЖЕНОЕ

Ингредиенты на 4  
формочки:

Банан 1 шт.

Йогурт 100 гр.

Ягоды (у меня малина)  
100 гр.



Приготовление:

1. Банан, йогурт и малину взбиваем блендером до однородной консистенции.
2. Разливаем по формочкам или просто перекладываем к кружку/тарелку и убираем в холодильник на 2-3 часа.
3. Достаем мороженное и готово!

**КБЖУ на 100 гр.: 165/14/5/17**