

ZRÓB TEST I SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ UZALEŻNIONY OD CUKRU

1. Czy jedzenie słodczy poprawia Ci nastrój, gdy masz chandrę?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy
2. Czy miewasz poczucie winy z powodu ilości spożywanych przez siebie słodczy?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy
3. Czy próbujesz ograniczyć ilość spożywanego cukru?
 - a. tak
 - b. czasami
 - c. nigdy
4. Czy bezskutecznie próbowałeś/aś lub próbujesz ograniczyć spożycie węglowodanów?
 - a. tak
 - b. czasami
 - c. nigdy
5. Czy potrafisz świętować urodziny lub inne uroczyste okazje bez zjedzenia czegoś słodkiego?
 - a. nie
 - b. czasami
 - c. tak
6. Czy ukrywasz słodczy lub nie przyznajesz się do ich jedzenia?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy
7. Czy potrafisz przeżyć dzień bez słodzenia kawy, wypicia słodzonego napoju lub napoju energetycznego?
 - a. nie
 - b. czasami
 - c. tak
8. Czy około godziny 15:00 odczuwasz spadek energii i rozglądasz się za słodkim napojem lub przekąską, aby się ożywić?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy

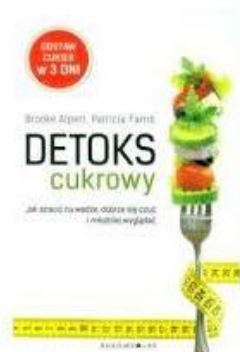


Podsumuj odpowiedzi.

Jeśli przeważają odpowiedzi „a” - Uwaga, mamy problem! Jesteś uzależniony. Przyda Ci się *Detoks*.

Większość odpowiedzi „b” – Jako tako się trzymasz, ale możesz się poprawić.

Przewaga odpowiedzi „c” – Brawo! Szpony nałogu cukrowego trzymają się na dystans.



**Polecamy lekturę książki „Detoks cukrowy”
Brook Alpert, Patricia Farris**



**Szpital Uniwersytecki nr 2
im. dr. Jana Biziela
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz**



Najnowsze badania pokazują, że główną przyczyną nadwagi i otyłości jest niska aktywność fizyczna oraz nadmierne spożywanie cukrów prostych. Osobom chcącym poprawić swój nastrój, zwiększyć witalność i zmniejszyć rozmiar ubrania, proponujemy zastosowanie **detoksu cukrowego**. „*Detoks*”, czyli odtruwanie, oczyszczanie organizmu. To walka z uzależnieniem od cukru. Podejmij ją już dziś!



Cukier znajdziemy w cukiernicze, ale również chowa się w:

- słodyczach wszelkiego rodzaju, lodach, sorbetach,
- jogurtach o obniżonej zawartości tłuszczu, jogurtach owocowych, serkach homogenizacyjnych, mlecznych deserach, itp.
- napojach gazowanych, wodach smakowych, sokach i nektarach, a nawet w „babskim” piwku!
- pieczywie – nie tylko słodkich, maślanych bułeczkach, lecz również w ciemnym, karmelizowanym pieczywie
- produktach typu „instant” – desery, kakao
- gotowych sosach, w tym w ketchupie
- płatkach śniadaniowych i innych produktach dla dzieci i dorosłych...

Mamy jednak dobrą nowinę dla osób lubiących słodkie dania. Zaproście do swojej kuchni owoce świeże, mrożone i suszone. Oprócz słodkiego smaku dostarczą wiele witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego. Do słodzenia lepiej wybrać naturalny (prawdziwy!) miód.

Uwaga! Między 3 a 7 dniem detoksu cukrowego, może pojawić się kryzys. Chęć na słodycze będzie większa niż kiedykolwiek wcześniej. Nie poddawaj się jednak! Do porannej owsianki dodaj rodzyнки lub słodkie jabłka z cynamonem. Do drugiego śniadania dodaj marchewkę pokrojoną w słupki. Na deser przygotuj owocową sałatkę z orzechami lub koktajl mleczno-owocowy, a wieczorem połaskocz swoje podniebienie melonem z szynką parmeńską. Życzymy powodzenia! 😊

Zasady pierwszych 3 dni Detoksu cukrowego

Produkty dozwolone w 3-dniowym planie odstawiania cukru:

- 1 filiżanka niesłodzonej, czarnej kawy dziennie
- Niesłodzona zielona i/lub ziołowa herbata bez ograniczeń
- Min. 2 litry wody dziennie
- Białko: chude czerwone mięso, wieprzowina, kurczak, indyk, ryba, skorupiaki, jaja, tofu lub nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica itp.)
- Warzywa – dozwolone warzywa bez ograniczeń: awokado (max ½ dziennie), brokuły, brukselka, cukinia, grzyby, jarmuż, kalafior, kapusta (pekińska, biała, czerwona), ogórki, papryka, pomidory, sałata (Rudola, rzymska i inne), seler, szparagi, szpinak
- Owoce: cytryna lub limonka, jako dodatek do napojów lub gotowania
- Orzechy: 30 gram max 2 razy dziennie jako przekąska
- Przyprawy i oleje jadalne: czerwony ocet winny, ocet balsamiczny lub jabłkowy; olej, oliwa, masło
- Przyprawy ziołowe i korzenne bez ograniczeń

Produkty niedozwolone:

- Wszelkie sztuczne słodziki i napoje dietetyczne
- Alkohol
- Nabiał
- Produkty bogate w skrobię: pieczywo, makarony, płatki śniadaniowe, ryż

Dozwolony sposób przygotowywania potraw:

- Smażenie/duszenie w małej ilości tłuszczu
- Gotowanie na parze lub w wodzie

Schemat żywienia w pierwszych 3 dniach Detoksu cukrowego

Śniadanie: 3 jaja przyrządzone w dowolny sposób (z ziołami lub warzywami), wyłącznie na dozwolonych tłuszczach.

Przekąska: 30 g orzechów (~1 garść)

Lunch: maksymalnie 180 g białka (patrz wyżej dozwolone produkty), sałatka z następujących warzyw do wyboru: Rudola, szparagi, awokado, kapusta (pekińska, biała, czerwona), brokuły, brukselka, kalafior, seler, ogórki, jarmuż, sałata (rzymska lub inna), grzyby, papryka (słodka lub ostra), szpinak, cukinia.

Przekąska: paski papryki z humusem

Obiadokolacja: białko max 240g oraz duża porcja gotowanych na parze dozwolonych warzyw

Proszę nie zapominać o wodzie i herbacie