**Тривожність та цукор**

Тяга до солодкого – це доволі поширена історія серед людей, які страждають тривожністю. Але цукор – погана новина для тривоги, і його потрібно уникати.

На жаль, навіть якщо ми знаємо, що потрібно скоротити споживання цукру, часто заїдаємо тривогу чимось солоденьким. І цьому є пояснення.

Цукор має здатність тимчасово пригнічувати область мозку, яка зазвичай активна під час тривоги, призупиняючи викид гормону стресу (кортизолу). Ось чому ми можемо відчути полегшення, коли з’їдаємо щось солодке, що часто призводить до того, що стаємо залежними від солодкого.

Але науковці довели, що споживання цукру підвищує тривожність і реактивність на стрес, що призводить до більшої тривожності.

Одне дослідження, опубліковане в 2017 році, показало, що цукор може підвищити ризик розладів настрою як у чоловіків, так і у жінок. Споживання цукру викликає раптові стрибки та падіння рівня цукру в крові, які викликають дратівливість, нервозність і поганий настрій, що негативно позначається на стані тривоги.

Науковці вважають, що це впливає на довгострокове психологічне здоров’я і припускають, що менше споживання цукру може бути пов’язане з кращим психологічним здоров’ям.

Цукор пов’язують із запаленнями, дефіцитом поживних речовин, збільшенням ваги, діабетом, ожирінням, захворюваннями серця, нирок і печінки, а дослідження показують, що ці стани можуть призвести до більшої тривоги та інших розладів психічного здоров’я.

Рафінований цукор і продукти, що містять цукор, зазвичай бідні на поживні речовини. Крім того, цукор виснажує і зменшує засвоєння ключових вітамінів і мінералів, а від цього залежить робота мозку та нервової системи.

Так, щоб впоратися зі своєю тривогою, варто почати виключати солодку їжу. Це непросто. Але з часом і наполегливістю вдасться зменшити тягу до цукру і поступово виключити рафінований цукор зі свого раціону.

Для початку уникайте очевидних винуватців, таких як торти, печиво, шоколад, пудинги, тістечка, морозиво, молочні коктейлі, вафлі тощо.

Також заведіть звичку читати список інгредієнтів на етикетках харчових продуктів, оскільки 75% упакованих продуктів містять доданий цукор. Майте на увазі, що навіть так звані здорові продукти, такі як батончики з мюслі, йогурти, смузі, можуть містити доданий цукор.

*Що можна їсти замість цього?*

Фрукти містять багато корисних поживних речовин і можуть задовольнити потребу в солодких продуктах. Але також слід обмежити споживання фруктів до 2-3 на день.

Фрукти містять багато простого цукру, і його споживання у великих кількостях може вплинути на рівень цукру в крові та рівень тривоги.

Здорова та збалансована дієта може допомогти збільшити споживання натуральних продуктів, залишаючи менше місця для всього, що оброблено та містить доданий цукор! Здорове харчування також зменшить тягу до цукру.

Рекомендації:

* Споживайте по два-три фрукти в день.
* Стевія – найкращий натуральний підсолоджувач.
* Почніть їсти солодкі овочі, щоб керувати тягою до цукру, наприклад, кабачки, гарбузи та морква.
* Уникайте походів до магазину, коли голодні.
* Завжди читайте етикетки на продуктах. Продукти тривалого зберігання, консерви та соуси часто містять прихований цукор.