Бондаренко Анастасія, ЛЖ-5 (заочне відділення)

Матеріали для практики.

**Відмова від цукру: 7 аргументів «ЗА»**

Сьогодні все частіше спеціалісти називають цукор, ніяк інакше, як наркотик. А людей, які відчувають жагу до нього, залежними. Цукор сприяє виробленню дофаміну і серотоніну - також відомих, як гормони насолоди. Саме, коли людині не вистачає цукру, він стає примхливим і нервовим. Але варто з'їсти цукерку і від поганого настрою не залишається і сліду, а світ навколо починає грати новими барвами.

Чи можна назвати цукор життєво необхідним для організму? Багато експертів переконані, що ні. Якщо хочете позбутися від солодкої залежності, то варто прислухатися до думки експертів. І для початку варто зробити сім простих кроків.

*Крок 1. Розділяйте хороший і поганий цукор.*

Людському організму для вироблення енергії цукор, а точніше вуглеводи, необхідний. Але як же тоді відмовитися від нього? Потрібно просто замінити лимонади, фастфуд і солодощі на злаки, овочі і фрукти. Це одні з кращих джерел вуглеводів. Такі продукти містять клітковину і безліч вітамінів, які покращують травлення і загальний стан організму. Людина залишається ситим протягом декількох годин, а не 20-30 хвилин, як від «простих» вуглеводів.

*Крок 2. Білки і жири - замінники цукру.*

Окрім «складних» вуглеводів включайте в свій раціон білки і жири. Для стабілізації глюкози в крові необхідні білки, а довге відчуття ситості дадуть жири.

Для того, щоб протягом дня не виникало бажання з'їсти шоколадку або тістечко, плануйте свій раціон. Приймайте їжу по годинах і відчуття голоду і постійне бажання щось пожувати покине вас.

*Крок 3. Скажи цукрозамінникам «НІ!».*

Хімічний цукрозамінник може завдати значної шкоди організму. Краще використовувати натуральні замінники цукру: мед, сироп агави, фруктозу. Але і ними не варто зловживати.

*Крок 4. Вивчайте склад продуктів.*

Пакетовані соки, газована вода, соуси, напівфабрикати - продукти, які в більшій чи меншій мірі містять цукор. Якщо на упаковці стоїть позначка «без цукру», то у складі є цукрозамінник, а це іноді в рази небезпечніше. Уважно вивчайте склад на упаковці.

Замініть напівфабрикати і магазинну кулінарію самостійно приготовленою їжею.

*Крок 5. Емоції не люблять шоколад.*

Стрес, тривога і втома пробуджують в людині непереборне бажання поласувати чимось смачненьким. Це пов'язано з тим, що цукор допомагає організму виробляти гормон щастя. Але впоратися з емоціями можна і без цукерок.

Вироблення ендорфінів не гірше цукру стимулює фізичне навантаження. Настрій здатний підняти сеанс масажу, улюблене хобі, фільм, прогулянка і багато іншого. І шоколадка в цьому списку пасе задніх.

*Крок 6. Сон - всьому голова.*

У 2004 році вчені медичного центру Університету Чикаго з'ясували, що після безсонної ночі людина схильна купувати масу непотрібних продуктів. Недосип змушує організм відчувати голод гостріше, ніж зазвичай. Тому шлунок наполегливо вимагає перенасичену вуглеводами їжу. Після 7-9 годин сну людина заряджена і потребує солоденьких смаколиків набагато менше.

*Крок 7. Заборонений плід солодший.*

Не можете і дня уявити без зефірки? Відмовтеся від спокуси. Перестаньте ходити в магазині у відділ з солодощами, наче у музей: подивитися хоч краєчком ока як там улюблене печиво. Не ховайте цукерки у своїй оселі на «чорний день». Не перетворюйте кожен день свого життя на випробування. Будь-яку заборону завжди на підсвідомості хочеться порушити.

І найголовніше в боротьбі з солодким ворогом – правильний та позитивний настрій.

**Фейлетон**

**Нонсенс**

Жив собі у місті N хлопчик чотирьох років, якого звали Іванко К. (не будемо називати прізвище). І такий він був активний, що весь дім не міг на нього натішитися: то він посипає сусідських діточок піском, то обпльовує дорослих, щоб не розслаблялися там.

Інші батьки вивчать зі своїми чадами вірші, пісеньки, цифри. А з Іванком наука інакша, бо ж він особливе дитя. Мати його більшість вільного часу витрачає на серіали, а батько - танкіст віртуальної війни, йому щодня потрібно вести в бій своїх однополчан, а не віршики вивчати. І хоча вони люди зайняті, та все ж не забувають давати дитині справді важливі знання, які знадобляться малечі у житті. Кожен день з ранку до ночі, відповідальні батько й мати, студіюють лайку. Бо ж де його ще такому навчать? А лайка - найголовніше для сучасного та повноцінного члена суспільства.

Навчання тяжке і регулярне, тож у свої 4 роки (вік поважний) Іван Олександрович вивчив більшу частину сучасної лайки і дуже вдало нею апелює. Цей факт змушував батьків радіти, а може і пишатися.

Одного разу бабуся Іванка повернулася додому дуже розсерджена. У маршрутці якийсь хлопчик, років 6, зачепив ногою її сумку і, навіть, не вибачився. Бабуся з мамою довго на кухні обговорювали цей інцидент. Бабуся обурювалася:

- Куди дивляться батьки хлопця? Що з цього виродка може вирости?

Повз кухню проходив Іванко. Почув. Запам’ятав. І вирішив закріпити:

- Гей, виродку, йди сюди! – гукнув він старшого брата.

Мама з бабусею подивилися на малого з ніжністю і посміхнулися:

- Нехай, переросте.