CO TYDZIEŃ → PRZEJRZYSTY • TANI • AKTUALNY

NR 37 8.09.2014 CENA 1,20 ZŁ w tym 8% VAT INDEX 374229

Kurier TV

ISSN 1644-7522
9 771644 752402 37

PROGRAM TV 12.09 – 18.09.2014

tylko Najtaniej w tej jakości 1,20 zł

SERIALOWY EKSPERT: STRESZCZENIA PONAD 80 ODCINKÓW!

MAŁGORZATA SOCHA, FILIP BOBEK PRZYJACIÓŁKI

DLACZEGO INGA RZUCI SZYMONA?

NOWA EDYCJA

TYLKO MUZYKA. MUST BE THE MUSIC

CZYM UCZESTNICY MOGĄ ZACHWYCIĆ JURORÓW SHOW?

NA DOBRE I NA ZŁE

WIKTORIA ZWALNIA PRZEMKA Z PRACY! TO KONIEC PRZYJAŹNI?

KOMISARZ ALEX

EKIPA ORLICZA SZUKA PORWANEGO DZIECKA SŁYNNEJ ŚPIEWACZKI

NOWY SEZON

Reklama

SKLEP WYSYŁKOWY TVPRODUCTS.PL

Pełną ofertę znajdziesz w środku.

TV PRODUCTS

ZDRADZAMY, CO SIĘ WYDARZY W TWOICH ULUBIONYCH SERIALACH!

Nieustannie czujesz potrzebę sięgnięcia po coś słodkiego? Prawdopodobnie uzależniłaś się od cukru! Jak wyrwać się ze szponów nałogu, radzi Anna Jasińska, dietetyk kliniczny w CM VIMED.

Nie umiesz żyć bez słodkości?

Im więcej cukru jesz, tym bardziej go pragniesz. Dlaczego tak się dzieje? Gdy spożywasz węglowodany (inaczej: cukry), trzustka produkuje insulinę umożliwiającą ich transport do wnętrza Twoich komórek. **Spożycie większej ilości słodyczy prowadzi do gwałtownego skoku poziomu glukozy we krwi. Efektem tego jest duży wyrzut insuliny z trzustki, co powoduje gwałtowne obniżenie poziomu cukru. To z kolei sprzyja hipoglikemii powodującej głód.** Wtedy sięgasz po kolejną dawkę czekoladek. Tak właśnie wpada się w nałóg.

Jednym z powodów nadmiernej chęci na słodycze może być podwyższony poziom kortyzolu, hormonu odpowiedzialnego za zachowanie odpowiedniego poziomu glukozy we krwi i przekształcanie białka oraz tłuszczy w cukier. Zwiększoną ilość kortyzolu w naszym organizmie powoduje permanentny stres. To właśnie on jest odpowiedzialny za „słodkie grzeszki".

W walce z pozbyciem się chęci na słodkości bardzo pomocny jest chrom. Pierwiastek ten bierze udział w metabolizmie glukozy, przy czym nasila efekt działania insuliny. Uzupełnienie diety suplementami chromu i spożywanie żywności z jego zawartością może pomóc ograniczyć potrzebę sięgnięcia po coś słodkiego. Znajdziesz go m.in. w orzechach brazylijskich, pomidorach, produktach pełnoziarnistych, otrębach i ziemniakach. Jednak nie tylko ten pierwiastek jest Twoim sprzymierzeńcem. **Postaw również na cynk, witaminy z grupy B, witaminę C i mangan.** Dieta pozbawiona tych składników odżywczych powoduje łaknienie na cukier! Gdzie możesz ich szukać? W szpinaku, natce pietruszki, roślinach strączkowych, warzywach kapustnych, kalafiorze oraz marchwi.

Osoby uzależnione od słodyczy sięgają po nie jak nałogowi palacze po papierosy. Głód nasila się zwykle w chwilach stresu.

Gdy uzupełnisz te witaminy i minerały, a nie odczujesz żadnej różnicy, przeprowadź badania w kierunku Candidy albicans. Drożdżak ten wytwarza kandydotoksynę, która wywołuje w układzie nerwowym zmiany objawiające się silnym łaknieniem na słodycze, spadkiem koncentracji, drażliwością, sennością, a także zmianami nastroju. W walce o przywrócenie równowagi w organizmie pomocne może być także wykonanie testu na opóźnioną alergię pokarmową. Gdyby okazało się, że cierpisz na kandydozę (drożdżycę), wystarczy, że zastosujesz odpowiednią dietę przepisaną przez dietetyka.

W sytuacji gdy nie masz przeciwwskazań zdrowotnych, pamiętaj, żeby na co dzień spożywać produkty bogate w błonnik. Dzięki temu, że są dłużej trawione, powolnie podnoszą poziom cukru we krwi i utrzymują go na odpowiednim poziomie. Unikaj za to żywności typu „light". Jeżeli producent ujmuje z produktu tłuszcz, musi go czymś zastąpić. Niestety, w wielu przypadkach jest to cukier! **AJ**

Czego potrzebuje Twój organizm?

Regularnie spożywaj posiłki. Długie przerwy między nimi powodują obniżenie poziomu cukru we krwi i wzmożony apetyt na słodkie rzeczy. Rozregulowany zegar żywieniowy zaburza rytm przemiany materii i może przyprawić nas o zbędne kilogramy. Pamiętaj też o nawadnianiu organizmu. Zanim sięgniesz po przekąskę, wypij szklankę wody i upewnij się, czy batonik jest Ci w danej chwili potrzebny.