

OH SUGAR!

How to satisfy your
sweet tooth naturally for a
happy, healthy lifestyle

Katherine Bassford

O! ČUKURINŠ!

Kā apmierināt kāri pēc
saldumiem ar dabiskiem
produktiem un
dzīvot laimīgi un veselīgi

Katerina Basforda



ZVAIGZNE ABC

615.874(035)

Ba 760

Katherine Bassford

OH SUGAR!

How to satisfy your sweet tooth naturally for a **happy, healthy lifestyle**

Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2015.

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

All rights reserved.

Atruna

Ir darīts viss iespējams, lai šajā grāmatā esošā informācija būtu precīza un atbilstoša publicēšanas brīdī aktuālajām atklāsmēm. Autore un izdevējs neuzņemas atbildību par grāmatā iekļautās informācijas nepareizu izmantošanu vai interpretāciju vai jebkuru citu zaudējumu vai kaitējumu, kas radies kāda indivīda vai indivīdu grupas veselībai vai finansiālajam stāvoklim. Nevieni no viedokļiem vai ieteikumiem, kas izteikti šajā grāmatā, neaizstāj medicīnisku konsultāciju. Gadījumā ja jums ir bažas par savu veselību, lūdzu, meklējiet profesionālu palīdzību.

Vāka attēls: © Shutterstock.com

Sanitas Romančukas vāka adaptācija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums, Anne Sauka, 2016

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2016

ISBN 978-9934-0-5777-9

Saturs

levads.....	7
Mans stāsts.....	11
Pirmā daļa. Ne tik saldā patiesība	15
1. nodaļa. Kāpēc cukurs ir kaitīgs?	16
2. nodaļa. Vai esat atkarīgs no cukura? Izpildiet testu!	28
Otrā daļa. Patiesība par cukuru un kāre pēc saldumiem	33
3. nodaļa. Biežāk uzdotie jautājumi par cukuru	34
4. nodaļa. Uzziniet, cik daudz cukura patiesībā apēdat (Kā pareizi lasīt pārtikas produktu etiķetes).....	43
5. nodaļa. Astoņi produkti, kas dabiski apmierinās kāri pēc saldumiem.....	55
6. nodaļa. Trīs slepenie ieroči.....	67
Trešā daļa. Pāraudziniēt savas smadzenes	73
7. nodaļa. Esiet laipns pret sevi – un citi negaidīti padomi.....	74
8. nodaļa. Ieradumu maiņa	82
9. nodaļa. Priecīgā ēšana	89

Ceturtdā daļa. Diena bez cukura	99
10. nodaļa. Brokastis.....	100
11. nodaļa. Priekšpusdienas izsalkums	115
12. nodaļa. Pusdienas	125
13. nodaļa. Pēcpusdienas nogurums	141
14. nodaļa. Vakariņas.....	148
Nobeigums	166
Informācijas avoti	168
Pateicības	170
Par autori.....	171

Levads

Ja augļu jogurts satur vairāk cukura nekā saldējums un graudaugu batoniņš ir saldāks par šokolādi, ir skaidrs, ka ar mūsu uzturu kaut kas nav kārtībā. Aplūkojot nopirkto pārtikas produktu etiķetes, atklāsiet, ka cukurs ir *visur*. Tas paslēpies tādos ikdienišķos produktos kā maize, zupas, mērces un salātu mērces – turklāt neticamos apjomos. *Which* pētījums, kurā analizēti 100 lielveikalā nopērkamie brokastu maisījumi, atklāja, ka gandrīz divās trešdaļās šo produktu cukura saturs vienā ieteiktajā porcijā ir lielāks nekā virtulī ar ievārijumu. (Un būsīm godīgi – kurš gan iztiek ar ieteikto porciju? Pētījumi rāda, ka lielākā daļa no mums apēd vismaz divtik daudz.)

Virtulis brokastīs nūdien nav veselīgākais produkts, ar ko uzsākt dienu. Bet tas vēl nav viss. Mēs zinām, ka pieņemsimies svarā, ja ar uzturu uzņemsim pārāk daudz cukura, – tas it kā būtu skaidrs, bet mēs varam arī saslimt. Pazīmes arvien vairāk liecina, ka cukurs, precīzāk – fruktoze (galda cukurs satur 50 % fruktozes), ir iemesls pieaugošajai aptaukošanās problēmai pasaulē un, iespējams, izraisa arī citas slimības, tostarp sirds slimības un 2. tipa diabētu. Lielbritānijā viens cilvēks nedēļā vidēji patērē 411 g cukura – tas ir aptuveni 100 tējkarotes. Vairāk nekā 62 % iedzīvotāju ir liekais svars vai novērojama aptaukošanās, un prognozes vēsta, ka 2025. gadā pieciem miljoniem cilvēku būs diabēts.

Šīs grāmatas mērķis ir ļaut jums pašam pēc iespējas vienkāršākā veidā kontrolēt savu cukura patēriņu. Tieši tāpēc tajā ir maz informācijas par ķīmiju, bet daudz par to, kas mūs interesē patiesībā – reāli padomi, kā atbrīvoties no cukura atkarības. “Atkarība” var izklausīties mazliet pārspīlēti, bet daudzi lielākā vai mazākā mērā ir atkarīgi no cukura vai cita saldinātāja un paši to pat neapzinās.

O! CUKURINŠ!

Grāmatā ir četras daļas.

Pirmajā daļā tiek pētīts, kāpēc cukurs ir tik kaitīgs, un uzdots jautājums “Vai esat atkarīgs no cukura?”. Šī ir vienīgā “zinātniskā” daļa grāmatā, bet, ja ciešat no informācijas pārslodzes, lasiet tikai nodaļas beigās esošo ielogu “Īsumā”, kurā sniegts satura apkopojums.

Otrajā daļā tiek klievēti dažī mūsu prātos dziļi iesēdušies mīti par cukuru un paskaidrots, kā saprast, cik daudz cukura īsti ir nopērkamajos produktos. Šajā daļā ir arī aprakstīti astoņi veidi, kā dabiski apmierināt savu kāri pēc saldumiem, un trīs vienkārši veidi, kā samazināt vēlmi pēc cukura.

Trešajā daļā tiek pievērsta uzmanība domāšanas veidam. Izpētīsim, kā padarīt prātu par savu sabiedroto, un iemācīsimies pamazām mainīt cukura lietošanas ieradumus. Varat arī uzzināt, kā apzināta pieeja ļauj atbrīvoties no stresa, kas saistīts ar ēšanu, un palīdz uz visiem laikiem atbrīvoties no vainas sajūtas.

Ceturtajā daļā tiek ieskicēta diena bez cukura. Izpētīsim, kur jūsu maltītēs paslēpies cukurs, un atklāsim labākās alternatīvas ar nelielu cukura saturu (ierasto produktu vietā sākot lietot dažus no ieteiktajiem, nedēļas laikā cukura patēriņu samazināsiet vismaz uz pusi). Lai jūs iedvesmotu, katras nodaļas beigās iekļautas vairākas receptes gardiem ēdieniem ar zemu cukura saturu. Nodaļā **Informācijas avoti** tiek norādītas dažas iedvesmojošas grāmatas un mājaslapas, kurās ielūkoties, ja vēlēšities uzzināt kaut ko vairāk par kādu no grāmatā aplūkotajām tēmām.

Neuztraucieties – viss nav jāpaveic uzreiz. Mērķi iespējams sasniegt arī pamazām, soli pa solim...