



Для публикации в СМИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском
районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15,
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru
<http://66.rospotrebnadzor.ru>
<http://www.fbuz66.ru>
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

от .06.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

Как справиться с жаждой сладкого и уменьшить потребление сахара

Сахар – один из источников энергии для нашего организма, но его избыток может привести к ряду проблем со здоровьем, таких как ожирение, диабет и заболевания сердца. В этой статье мы рассмотрим способы уменьшения потребления сахара и как поправить свои пищевые привычки, чтобы справиться с жаждой сладкого.

Ограничьте потребление сладких продуктов. Сократите количество сладостей, таких как конфеты, печенье и торты. Замените их на здоровые закуски, например, на орехи, сухофрукты и нежирные йогурты.

Пейте воду. Иногда, когда мы чувствуем голод, наш организм на самом деле испытывает жажду. Пейте достаточное количество воды, чтобы удовлетворить потребности организма во всех видах жидкости.

Больше фруктов и овощей. Фрукты и овощи содержат натуральные сахара, которые помогут удовлетворить жажду сладкого без вреда для здоровья. Они также богаты витаминами, минералами и клетчаткой, что положительно скажется на вашем самочувствии.

Ешьте белки. Белки помогут удерживать сахар в крови на стабильном уровне, и вам не придется часто испытывать жажду сладкого. Включите в свой рацион мясо, рыбу, яйца, молочные продукты и бобовые.

Занимайтесь физической активностью. Физическая активность помогает регулировать уровень сахара в крови и уменьшает желание есть сладкое. Найдите занятие, которое вам нравится, и занимайтесь им регулярно.

Высыпайтесь. Недостаток сна может приводить к повышенному аппетиту и желанию есть, в том числе и сладости. Убедитесь, что вы спите не менее 7-8 часов каждую ночь.

Разбавьте сладкое. Если вы все еще хотите есть сладкое, попробуйте разбавить его с нежирными йогуртами, творогом или отрубями. Таким образом, вы сможете уменьшить количество сахара и не лишите себя удовольствия.

Изменение пищевых привычек требует времени и усилий. Будьте терпеливы и не сдавайтесь на первых трудностях. Со временем ваш организм привыкнет к новому режиму питания, и жажда сладкого будет проще контролировать.

Уменьшение потребления сахара — важный аспект поддержания здорового образа жизни. Следование этим советам и привычкам поможет справиться с желанием употреблять сладкое и сделает ваше питание более сбалансированным и здоровым.