***Słodkie niebezpieczeństwa.*** *23 luty obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją****.*** *Według danych Światowej Organizacji Zdrowia na depresję cierpi około 350 milionów ludzi na całym świecie. Wszyscy wiemy, że najlepszą odpowiedzią na coraz bardziej powszechny wśród dzieci i młodzieży temat zaburzeń lękowych oraz czynów autodestrukcyjnych jest ukształtowanie i rozwijanie pozytywnego nastawienia do życia, a także podkreślanie znaczenia nawiązywanych relacji i więzi z innymi. Ale mało kto wie,* ***że profilaktyka zdrowia psychicznego to także dobrze zbilansowana dieta oparta na nie przetworzonych produktach, znacznie ograniczająca lub całkiem wykluczająca cukry proste z codziennej diety****. W tym momencie na usta nasuwa się pytanie: „Co ma piernik do wiatraka”? A jednak w świetle nowych odkryć naukowców, powiedzenie to, nabywa całkiem nowego znaczenia.*

*Większość ludzi wie, że jedzenie zbyt wielu słodkości w połączeniu z dietą opartą na wysoko przetworzonej żywności może skutkować problemami fizycznymi, takimi jak nadwaga czy otyłość oraz licznymi chorobami do których zaliczyć trzeba cukrzycę i choroby serca. Mniejszą uwagę przykładamy do tego, jak wysoki poziom cukru może wpływać na nasze zdrowie psychiczne. Tymczasem wyniki wielu przeprowadzonych badań pokazują, że* ***słabość do słodkości odbija się również na naszym nastroju, zdolności uczenia się i jakości życia.*** *Dr David Sack, psychiatra zajmujący się uzależnieniami wskazuje na niebezpieczeństwa, na które mogą być szczególnie narażone osoby nie odmawiające sobie bogatych w cukier produktów.*

***Spożywanie dużej ilości cukru prowadzi do zwiększenia ryzyka wystąpienia depresji****. U osób chorujących na schizofrenię dieta zbyt bogata w cukier koreluje z zaostrzeniem objawów tego zaburzenia. Istnieje kilka teorii, które próbują wytłumaczyć te zależności. Jedna z nich opiera się na tym, że wysoki poziom glukozy hamuje działanie hormonu nazywanego BDNF. Substancja ta warunkuje poprawne działanie wielu neuronów wchodzących w skład naszego mózgu, a jego niski poziom jest charakterystyczny dla osób zmagających się z depresją albo schizofrenią. Cukier jest również przyczyną chronicznie powtarzających się stanów zapalnych, które także negatywnie wpływają na działanie naszego mózgu.* ***Co ciekawe, na taką korelację wskazuje również porównanie listy krajów z dużym spożyciem cukru z mapą państw z wysokim odsetkiem osób chorujących na depresje.***

*Mimo że zagadnienie to jest wciąż dyskutowane, rośnie liczba dowodów wykazujących uzależniające działanie cukru. Podobnie jak alkohol czy narkotyki, jedzenie dużej ilości cukru lub śmieciowego jedzenia powoduje wydzielanie się hormonu zwanego dopaminą. Odpowiada on za poczucie przyjemności.* ***W badaniu przeprowadzonym przez naukowców Yale University udowodniono, że u osób mających złe nawyki żywieniowe na widok ulubionych słodkich potraw aktywuje się w mózgu ten sam ośrodek nagrody, który intensywnie pracuje u będących na głodzie osób uzależnionych od kokainy.***

*Ale to nie wszystko.* ***Cukier może również osłabić zdolność organizmu do reagowania na stres****, co może wywołać stany niepokoju i uniemożliwić radzenie sobie z przyczyną stresu. Jeśli masz do czynienia ze stanami niepokoju, to wiesz, jak katastrofalnie może na nie wpływać cukier. Wspaniały wzlot po zjedzeniu słodkiej przekąski i późniejszy spektakularny upadek gdy poziom cukru zaczyna się obniżać może sprawić, że poczujesz się rozdrażniony, niepewny i napięty – a więc masz wszystkie skutki uboczne, które mogą pogorszyć twój niepokój.*

*Naukowcy z UCLA odkryli, że* ***dieta stale bogata w fruktozę*** *ze słodkich produktów, takich jak napoje, spowalnia mózg, co może* ***utrudniać zapamiętywanie i naukę****. Naukowcy odkryli, że fruktoza może też uszkodzić geny w mózgu. Może to nie tylko wpływać na pamięć i uczenie się, ale nawet prowadzić do choroby Alzheimera, cukrzycy i chorób serca.*



*Skoro cukry proste są takie szkodliwe, powinniśmy je z diety wyeliminować a przynajmniej znacznie ograniczyć ich spożywanie. Jak się do tego zabrać? Jak zmniejszyć ochotę na słodycze?*

1. *Jedzmy 5, nawet 6 czy 7 posiłków dziennie, to pozwoli nam nie odczuwać głodu, a tym samym nie sięgać po słodkie przekąski. Jedzmy regularnie i starannie planujmy posiłki.*
2. *Wprowadźmy do naszej diety więcej* [***błonnika***](https://fitness.wp.pl/t/189043%2Cblonnik)***,*** *który zmniejsza uczucie łaknienia i utrzymuje odpowiedni poziom glukozy.*
3. ***Pozbądźmy się słodkości z domu****. Jeśli nie mamy pod ręką czegoś słodkiego, to tego nie zjemy i będzie nam łatwiej wytrzymać w nowym postanowieniu.*
4. *Zamieńmy słodycze na coś innego np. świeże lub suszone owoce albo warzywa****.***
5. ***Spędzajmy czas aktywnie****. Dowiedziono, że podczas aktywności fizycznej wydzielają się te same hormony szczęścia co podczas jedzenie słodyczy.*
6. *Nie żałujmy przypraw. Papryka, chili, imbir, cynamon, kardamon, goździki – jedne nadają słodki posmak, inne podrażniają nieco kubki smakowe sprawiając, że mija* ***ochota na słodycze****.*
7. *Zwiększmy spożycie białka. Często mamy* ***ochotę na coś słodkiego*** *a tak naprawdę nasz organizm domaga się białka.* 

***Reasumując,*** *skoro cukier uzależnia, osłabia zdolność organizmu do reagowania na stres co może wywoływać stany niepokoju i lęku oraz stany depresyjne a przede wszystkim osłabia pamięć i koncentrację oraz zdolność uczenie się,* ***pozbądźmy się go z diety****! Najlepiej zostawić sobie furtkę w postaci „łakomstwa imprezowego” świątecznego czy urodzinowego. W takich sytuacjach możemy sobie pozwolić na chwile słodkiego zapomnienia, które jednak nie wpłynął niekorzystnie na nasze funkcjonowanie ani na nasz organizm bo będą jedynie ulotnym, chwilowym „zapomnieniem się”😊*

*Na podstawie informacji zawartych w artykułach w magazynie psychologicznym „Charaktery”, opracowała Agata Mroczkowska, pedagog😊*