

Cukier, nazywany przez wielu dietetyków białą śmiercią, jednak czy tylko negatywnie można mówić o glukozie ?

Okazuje się że nie! I badania potwierdzają pozytywny wpływ cukru na naszą samokontrolę.

Świadomość tego faktu pozwoli nam funkcjonować efektywniej i z góry planować sytuacje, co do których wiemy, że będą wymagać od nas pracy na wyższych obrotach.

Przykładowo, jeśli w pracy czeka nas ważne spotkanie, albo rozmowa z szefem, warto zadbać, aby wcześniej zjeść coś słodkiego. Dobrze byłoby, gdyby szef również był najedzony, a nie tuż przed przerwą na lunch. Jednak czy oznacza to, że powinniśmy jeść więcej słodczy?

Niezupełnie. Ciastko, czy batonik mogą stanowić nasz awaryjny ekwipunek – np. przed egzaminem lub ważnym spotkaniem czy rozmową w pracy. Nie zastąpią jednak sensownej diety. Cukier sprawia, że poziom energii, która pomaga utrzymać nam samokontrolę, wzrasta, ale niedługo potem gwałtownie spada i czujemy się zmęczeni. Najlepiej więc rano zjeść porządne śniadanie, a później sięgać po produkty o niskim indeksie glikemicznym, takie jak warzywa, fistaszki, nerkowce, owoce, żółty ser, oliwa z oliwek, ryby. Nie będziemy wtedy tracić glukozy tak szybko i siła woli starczy nam na dłużej. Wracając do domu z pracy nie pokłócimy się na wejściu z domownikami (a do takich sytuacji najczęściej dochodzi pod koniec dnia i przed kolacją).

Pamiętajmy też że odpoczynek/sen jest bardzo ważnym regulatorem zapotrzebowania organizmu na glukozę. Jeśli zadamy w nocy o odpowiednią ilość snu, a w dzień o regularne posiłki, to w ciągu dnia będziemy bardziej cierpliwi i wytrwali w działaniach.

Źródło insade.pl