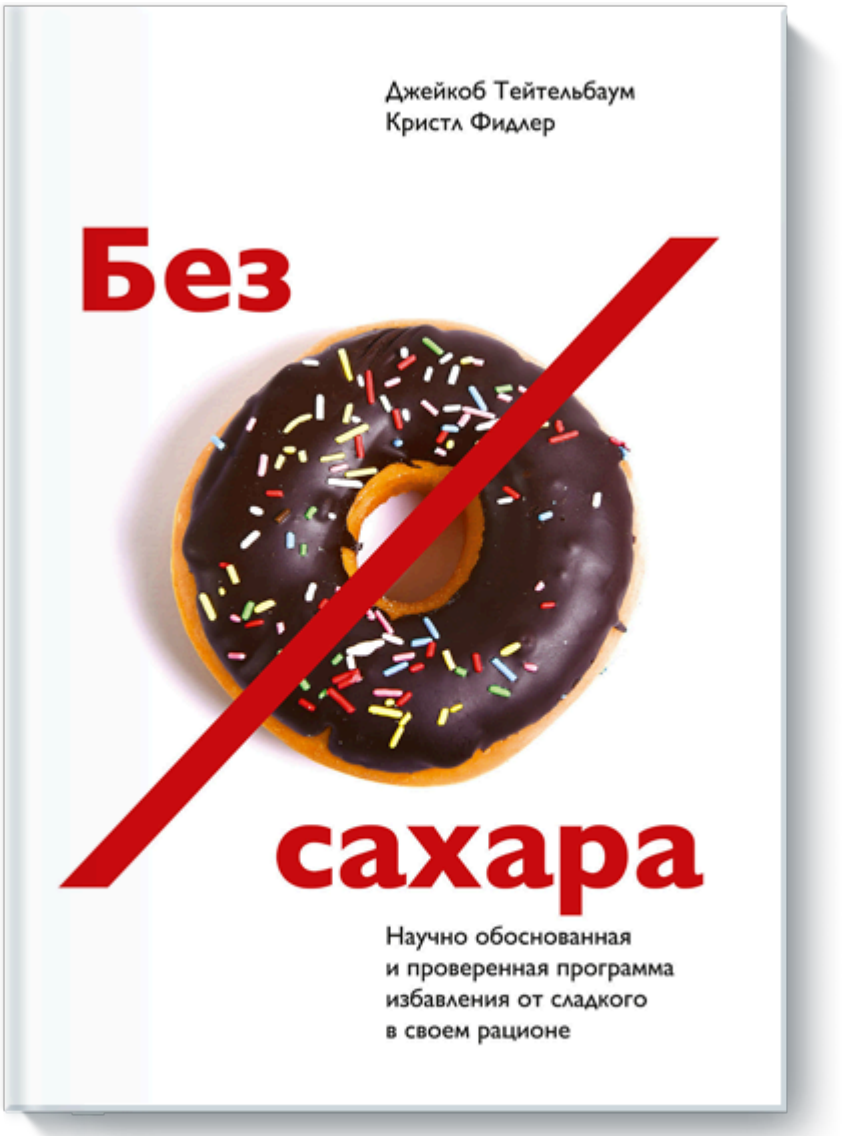
Новая книга "Без сахара" издательства "МИФ" (5 ноября 2015)



А мне здесь пришла новая книга издательства МИФ - "Без сахара".
Начав читать книгу, я была удивлена, как сахар влияет не только на наше настроение, но и на возникновение разных заболеваний: ухудшение иммунитета, высокое давление, головную боль, развитие дрожжей в организме.
Я - большая сладкоежка. В книге можно найти к какому типу зависимости относится ваша тяга к сладкому. Даны точные инструкции для уменьшения этой зависимости.
Могу сказать, что муж мой поступил очень мудро, когда принудительно ограничил себя и детей от излишнего поедания сладкого: в будни они не едят сахар и содержащие сахарозу продукты. Исключением является детсад и школа, где контролировать это невозможно. Да, и достаточно организму того сахара, что они получат с йогуртом, сладкой кашей и какой-нибудь булочкой.
Поэтому моя деятельность касается либо заказов, либо пробы новых рецептов. Делаю это я это тогда, когда дети в школе и в садике. К их приходу, все убираю или отдаю знакомым и родственникам, чтобы лишний раз их не дразнить.
Честно, скажу, печь стала меньше, как для своих, так и для себя.
Балую своих малышей в выходные - пеку их любимые сладости.
Лично я, полностью от сахара отказаться не могу. Но после прочтения книги глубоко задумалась - какова цена моего "хочу". Ограничиваю себя, стараюсь съедать не полпирога, а лишь кусочек. Пока не удается уменьшить потребления кофе (кофе без сахара пить не могу, хотя чай пью спокойно). Давно уже отказалась от сладких газировок и даже не хочется.
Книга хороша тем, что прочитав кучу медицинских терминов, и, примерив их на себе, мозг начинает сразу взвешивать "за" и " против". К сожалению, наши производства устроены так, что стараются в 100 г кекса, печений или конфет положить побольше сахара или заменяющие их сиропы. Дома мы хоть можем это контролировать и уменьшать количество сахара в рецепте или заменять на мед или сахарозаменители растительного происхождения.
Тем, кто заботиться о своем здоровье, очень советую прочитать. Особенно нам, кондитерам, которые имеют дело каждый день со сладким.
А для себя решила, что главное - соблюдать меру во всем. Найти свой путь к здоровому образу жизни, быть довольной, счастливой.
Всем желаю здоровья и счастья!

Комментарии (22)

magdacook 5 ноября 2015 02:04

дам тебе совет, потому что страдала тем же. пей кофе с молоком. сначала тебе понадобиться меньше сахара, потом вообще уберешь его из кофе. сладости молока хватает)))

eastflower 10 ноября 2015 02:08

Мариночка, спасибо! Следую твоему совету :))

i_muminov 5 ноября 2015 02:50

Елена, спасибо за интересную книгу. Поднялся летом уровень сахара в крови, пришлось отказаться от выпечки, так любимых мне кукси, рамена и собы. Ну и конечно сахара, мёда. Но вот кофе с имбирём хорошо идёт и без сахара)) Нужно будет посмотреть книгу у нас в городе))

eastflower 10 ноября 2015 02:09

Спасибо за совет - кофе с имбирем! Восстанавливайся скорее.

i_muminov 10 ноября 2015 02:16

Спасибо, Елена! Потихоньку буду выходить на режим восстановления.

irsenas 5 ноября 2015 10:42

где бы силу воли взять)))

eastflower 10 ноября 2015 02:09

Да :)), но книги позволяют посмотреть иначе на все привычки.

natalikka 5 ноября 2015 16:52

Отказаться тоже не могу полностью. Зачем?Но всегда ограничиваю себя.Мне всегда нравится вопросы моих знакомых: ты чего так мало ешь? У тебя вон какая фигура. Я отвечаю: я не ем больше не из-за фигуры, мне здоровье свое жалко. Исключаю сахар там, где могу обойтись без него - почти все пью несладким. если пью кофе в кафе, почти никогда не заказываю напитки, где есть сахар и сиропы. Чай, кофе - все без сахара.Edited at 2015-11-05 11:54 am (UTC)

eastflower 10 ноября 2015 02:10

Наташенька, какая ты молодец!!! Буду следовать твоему примеру.

agro_al 6 ноября 2015 14:49

я тоже стараюсь поменьше печь, только на завтрак для кофе мой любит что-то сладкое.

eastflower 10 ноября 2015 02:11

Катенька, привет! Я помню, как ты говорила, что отказалась от большинства сладкого, и это правильно. Я тоже стараюсь себя ограничивать.

7chocolat 10 ноября 2015 01:14

Привет. В репортаж про Амона включила и тебя, надеюсь, не против)

eastflower 10 ноября 2015 01:51

Настя, спасибо огромное! Так приятно прочитать, фотографии красивенные, такие четкие и прямо суть схватила, эмоции чувствуются у зала :)

7chocolat 10 ноября 2015 02:23

Спасибо. Честно говоря, с четкостью еще повезло - все все время было в движении)

agro_al 11 ноября 2015 20:50

Когда, нуу когда ты все успеваешь???!!! еще одна новинка!

eastflower 11 ноября 2015 20:51

Заремочка, привет! Читаю вечером перед сном :)), очень интересно. Не все же готовить и статьи делать :))

agro_al 11 ноября 2015 21:03

я стараюсь тоже, но у меня порой такого рода вечером литература туго идет, мозг отключается…увы… больше детские мы читаем сейчас запоями

eastflower 12 ноября 2015 11:01

Здорово!

sovenok_ksu 13 ноября 2015 22:50

Вот я и пеку, кормлю мужа и родственникам раздаю))). Сама по чуть-чуть, попробовать, вкус оценить.

eastflower 14 ноября 2015 20:23

Да, нам много не надо, хотя некоторые вещи я могу съесть ну, очень много :))

gornarosa 15 ноября 2015 19:46

Леночка, очень актуально! Резко уменьшила потребление сахара в последнее время (хотя чай без сахара пью сколько себя помню). Чем меньше сахар потребляется, тем меньше тянет на сахар. Вполне достаточно сладости фруктов. Жаль только тортиков меньше стала печь, они меня привлекают процессом)) А в этой книжке десерты есть?

eastflower 15 ноября 2015 21:15

Наташенька, как я тебя понимаю. Сама стала меньше печь, как-то есть некому. В книге рецептов нет, только советы тому, как уменьшить потребление сахара.

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН **+7 911-213-67-68**

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ **@ТелеЦойка** ·
https://t.me/tsoikaeast

