

Желание съесть шоколадку может возникнуть по многим причинам. Например, из-за стресса, усталости и не только.

Обезвоживание. Оно может вызвать чувство голода и тягу к сладкой пище. Всё потому, что при нехватке воды организму сложнее получить доступ к запасам глюкозы.

Стресс. Для многих шоколад – это успокаивающая еда.

Внешние факторы. Некоторые люди испытывают тягу к шоколаду, когда видят рекламу с ним или проходят мимо пекарни.



id-art / Getty Images

Желание съесть сахар. Если вы боретесь с тягой к шоколаду, попробуйте есть тёмный шоколад, варианты с низким содержанием сахара или вообще без него.

Усталость. В шоколаде есть кофеин, который может вас вzbодрить.

Культура. Существует мнение, что в США женщины во время месячных испытывают тягу к шоколаду.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.