

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 взбодрить.

**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.**