

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КАК БОРОТЬСЯ С ТЯГОЙ К СЛАДКОМУ





Основные теории

- ✦ Поведенческая теория — тяга к сладкому может быть вызвана **ассоциацией с яркими и теплыми воспоминаниями.**
- ✦ Теория серотонина — дисбаланс этого гормона в мозге **способствует развитию депрессии.** В некотором смысле тяга к сладкой, богатой углеводами пище **может быть способом «самолечения» депрессии.**
- ✦ Гормональная теория — гормональные колебания **влияют на пищевые пристрастия.** У женщин это может зависеть от фаз менструального цикла, **а также в период беременности.**





Тяга к сладкому

- ✦ Большинство людей время от времени испытывают тягу к сладкому, **а частота и интенсивность зависят от множества факторов.**
- ✦ Рационы с высоким содержанием сахара связаны с повышенным артериальным давлением, диабетом, жировой дистрофией печени, ожирением **и другими заболеваниями.**

Недостаточное потребление белка и ключевых витаминов/минералов, **таких как витамины группы В (особенно В1, В3, В6, В12), магний и хром,** может нарушить регуляцию аппетита и энергетический обмен, что потенциально приводит к повышенной тяге к сладкому.



Что может помочь

- ✦ Заранее планировать полезные перекусы. Так, если вам захочется что-нибудь «съесть от скуки», **вы с меньшей вероятностью выберете что-нибудь сладкое и вредное.**
- ✦ Попробуйте заменить сладости, которые вас «успокаивают», **другим приятным занятием**, например, прогуляйтесь, примите теплую ванну или проведите время за чтением хорошей книги.



Качественный сон, регулярная физическая активность и сбалансированный рацион — все это эффективные, научно обоснованные стратегии, позволяющие контролировать тягу к сладкому **и поддерживать здоровое самочувствие.**