

درمان اعتیاد شکلاتی

شکلات جزء آن دسته از خوراکی‌هایی است که طرفداران بی‌شماری دارد و بعید است چیزی جز دستور پزشک بتواند مانع مصرف آن شود. طعم دلچسب شکلات همه افراد از گروه‌های سنی مختلف را به خود جذب می‌کند. با این حال برخی به مصرف شکلات اعتیاد دارند و حتی این خوراکی خوشمزه را جایگزین وعده‌های غذایی می‌کنند که می‌تواند تأثیرات سوئی برای بدن به همراه داشته باشد. متخصصان می‌گویند برای درمان اعتیاد به شکلات می‌توان از افزایش مصرف منیزیم استفاده کرد. منیزیم در آجیل، غلات و اسفناج به مقادیر زیادی وجود دارد و مصرف آن می‌تواند تمایل به خوردن شکلات را کاهش دهد. از سوی دیگر پزشکان می‌گویند در صورتی که شکلات با معده پر و پس از صرف غذا خورده شود باز هم تمایل به خوردن آن کمتر می‌شود زیرا در زمانی که معده خالی است بیش از هر زمان دیگری خوردن شکلات به دهان مزه می‌دهد

همشهری آنلاین