



Форд посоветовала следить за сбалансированностью трапезы.

Диетолог из австралийского Мельбурна Лаура Форд назвала три причины, по которым обычно людей тянет к сладкому. Она также перечислила способы побороть это желание.

Наиболее распространенная причина - людям хочется сахаросодержащих продуктов, если на обед человек съел мало углеводов. В своем аккаунте в TikTok Форд посоветовала следить за сбалансированностью трапезы. Идеальный источник углеводов - гарниры, это батат и, например, бурый рис.

Второй причиной является недоедание. Углеводы дают человеку энергию, в которой он крайне нуждается. Форд призвала питаться полноценно и не пропускать приемы пищи. Кроме того, желание сладкого может быть вызвано недостатком сна, поскольку от этого страдают гормоны голода грелин и лептин.