



# Сладкая ПОМОЩЬ

Поднять себе настроение легко: съел шоколадку – и рад весь мир обнять! Правда это или очередное расхожее мнение? Журнал умного покупателя обратился за разъяснением к профессионалу.



**Анастасия Краля,**  
врач-психотерапевт,  
эксперт Союза охраны  
психического здоровья

**Ш**околад – вкусное лакомство и источник удовольствия. А при разумном употреблении он еще может быть и полезным для здоровья. Но только если мы имеем в виду горький шоколад, в котором содержится не менее 70% продуктов какао-бобов. Говоря о воздействии шоколада на психику, можно выделить два основных эффекта: повышающий настроение и стимулирующий.

## И НАСТРОЕНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ

В шоколаде содержится триптофан – предшественник серотонина, его еще называют гормоном счастья. Серотонин – нейромедиатор нервной системы, отвечающий за хорошее настроение. Если вы загрустили, исправить ситуацию может ломтик качественной

плитки. Улучшит настрой даже запах шоколада, ведь это мощный психологический якорь, связанный с детством и чувством беззаботности.

Но шоколад – это не лекарство и **не антидепрессант, он не поможет решить личные проблемы или справиться с депрессией.**

Если человек находится в таком состоянии, то шоколад будет противопоказан, так как в нем содержится сахар. Сладкое – быстрый и доступный способ поднять настроение. Но подъем длится 10–20 минут, после чего происходит спад и усугубление депрессии. Сахар вызывает зависимость, схожую с алкогольной или никотиновой. Организм привыкает и требует все больше и больше, а не получая, реагирует раздражением и недомоганием. Есть и другие негативные последствия: избыточный вес, дисбаланс микрофлоры организма, акне, повышение риска возникновения сахарного диабета, заболевания сердечно-сосудистой системы.

## БЫЛ БЫ СТИМУЛ

Стимулирующим эффектом шоколад обладает за счет наличия в составе кофеина и теобромина. Кофеин повышает умственную работоспособ-

ность, создает ощущение бодрости и прилива сил. Теобромин стимулирует сердечную деятельность, расширяет сосуды сердца и почек. Поэтому **не рекомендуется употреблять горький шоколад детям до 5 лет и пожилым людям.** Не стоит сочетать его с другими кофеинсодержащими продуктами.

Горький шоколад можно использовать для повышения работоспособности при усиленных физических и психоэмоциональных нагрузках, на тренировках или во время подготовки к сессии. Доказана способность шоколада снижать признаки синдрома хронической усталости. Но помните, что разного рода стимуляторы действуют на истощенную нервную систему, как хлыст на загнанную лошадь. Не стоит злоупотреблять шоколадом, думая, что он будет помогать вам как зарядное устройство. Он всего лишь мобилизует внутренние ресурсы, а если их нет – организм еще больше истощается. **Шоколад не может заменить сон и нормальный режим дня.**

И кстати, не забывайте, что рекомендуемое диетологами количество горького шоколада – **до 30 граммов в день.** 