



Шоколад – вкусное лакомство. Сладкоежки научились использовать шоколад для борьбы с лишним весом. У них это хорошо получается, между прочим.

**Шоколадная диета.** Относится к разряду низкокалорийных монодиет, очень жёсткая. Заключается в том, что в течение дня можно есть только шоколад или шоколадные батончики, запивая их горячим кофе без сахара. Применяется шоколадная диета в течение 7 дней и позволяет быстро избавиться за этот срок от нескольких лишних килограммов.

**Каков рацион?** Рацион шоколадной диеты состоит из 100 г шоколада в день – только шоколад и больше ничего. Вы можете съесть стограммовую плитку шоколада за один раз, но лучше разделите её на 2-3 или даже больше приёма. Каждый приём шоколада сопровождайте чашкой кофе. В кофе вы можете добавить нежирное 1% молоко, кофе должен быть несладким.



**Какой шоколад использовать?** Для проведения шоколадной диеты предпочтительнее использовать горький шоколад. Можно использовать молочный шоколад и шоколад с добавками (изюм, орехи), разница в количестве калорий незначительная. Белый шоколад для шоколадной диеты не подходит, так как в нём практически отсутствует какао-масло, также не стоит использовать шоколад с заменителем сахара, предназначенный для больных диабетом.

**Несколько простых правил.** Во время проведения шоколадной диеты необходимо воздержаться от употребления соков и газированной воды, так как напитки вызывают повышенный аппетит. Любые алкогольные напитки также запрещены. Овощи и фрукты, сахар и соль полностью исключены. Не раньше чем через три часа после приёма шоколада и чашки кофе можно выпить воду, чёрный или зелёный чай. За один день рекомендуется выпивать не меньше 1,2 литра жидкости.



**Пример шоколадной диеты.** Классическая шоколадная диета предполагает произвольный режим питания. Это означает, что можно съесть часть шоколадки и выпить чашку кофе в любое удобное время. Меню шоколадной диеты, рассчитанное на 7 дней, может выглядеть так:

- Завтрак: 30 г шоколада и чашка кофе.
- Обед: 30 г шоколада и чашка кофе.
- Ужин: 30 г шоколада и чашка кофе.

**Достоинства шоколадной диеты:**

- Хороший результат за короткий отрезок времени.
- Шоколадная диета помогает быстро скинуть лишние килограммы накануне важного события или ответственного мероприятия, позволяет за короткий срок привести свой вес в норму перед путешествием.
- Шоколадная диета понравится сладкоежкам, которые ни дня не могут прожить без сладкого.
- Шоколад и кофе стимулируют работу мозга, мыслительные и творческие процессы активизируются.
- Употребление шоколада рекомендуется при анемии.
- Шоколад помогает повышать иммунитет организма.
- Мощные антиоксиданты, содержащиеся в какао-масле, замедляют старение организма.



**Недостатки шоколадной диеты.** Прежде чем вы решитесь опробовать шоколадную диету на себе, обязательно проконсультируйтесь с диетологом. Ведь несмотря на все вышеперечисленные плюсы, недостатков у шоколадной диеты ничуть не меньше, вот некоторые из них:

- Шоколадная диета не нормализует обмен веществ, скорее, наоборот.
- Шоколадная диета не способствует выработке навыков здорового рационального питания.
- После окончания диеты и при переходе к привычному режиму питания первоначальный вес быстро возвращается.
- Существует риск не только вернуться к своему первоначальному весу, но и набрать несколько лишних килограммов.
- Нет сбалансированности диеты по соотношению белков, жиров и углеводов.

- Недостаток витаминов и минералов.

**Разгрузочный день.** Если семидневная шоколадная диета кажется чересчур жёсткой и строгой, то можно устроить один разгрузочный шоколадный день. Меню одного разгрузочного дня полностью аналогично меню, рассчитанному на 7 дней диеты. Диетологи подсчитали, что за один разгрузочный день на шоколаде и кофе, теряется минимум 200-300 г жировой ткани. Реальная потеря веса с учётом жидкости составит около одного килограмма за день.

**Для шоколадной диеты существуют противопоказания:** диабет; аллергия; заболевания печени, поджелудочной железы, желчекаменная болезнь; артериальная гипертония; заболевания сердца.

Если вы считаете себя здоровым человеком, и не страдаете от вышеперечисленных недугов, то не стоит терять бдительность. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, пообщайтесь с диетологом. Шоколадная диета может навредить здоровью.

Головокружение, плохое настроение, раздражительность во время проведения шоколадной диеты должны вас насторожить – организм посылает сигнал о необходимости прекратить такую диету.

*Ирина Рукавишникова*