



***Кто из нас не любил в детстве полакомиться сладостями, которые мы получали за хорошее поведение или за совершение какого-то благородного поступка. Ради того, чтобы получить какую-то сладость, мы старались сделать хорошего как можно больше. Но со временем это перешло в привычку и уже без сладкого человек жить не может.***

Он есть и в стрессовых ситуациях, и просто вместо обеда, перед сном, чтобы быстро заснуть и при многих других обстоятельствах. Плохого в употреблении сладкого нет ничего, но если есть его не так часто. Частое употребление сладкого может привести не только к возникновению сахарного диабета, но и к появлению многих других заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие. Чтобы избежать возникновения всех этих заболеваний, нужно избавиться от этой вредной привычки.

Но [как перестать есть сладкое](#) ? – Вот в чем вопрос.

Многие рекомендуют есть часто, но небольшими порциями. Есть нужно через каждые 4 часа и в рацион питания должны входить такие продукты как нежирный белок, фрукты, овощи, грецкие орехи. Употребляя все эти продукты, уровень глюкозы в крови приходит в равновесие, а соответственно желание к сладкому постепенно будет проходить. Съесть фрукт – это тоже неплохой способ удовлетворить желание есть сладкое, но только нужно правильно выбирать фрукты. Такие фрукты как яблоки, груши и разные ягоды никак не влияют на содержание глюкозы в крови, и тем более, они обогащают организм всеми полезными веществами, микроэлементами и витаминами.

Очень полезно в данном случае есть **чернослив** – это черная слива, а точнее, сухофрукт, который получен в результате высушивания сливы. Эти сухофрукты не только вкусны, но и полезны для здоровья человека.

В чем же заключается [польза чернослива](#) ?

Чернослив полезен при многих желудочно-кишечных заболеваниях. В его состав входят клетчатка, и пектиновые вещества, и органические кислоты, кальций, магний, железо, витамины и обилие сахаров. Поэтому чернослив рекомендуется употреблять при авитаминозах и малокровии. Чернослив хорошо добавлять в чай при гипертонии, так как он снижает давление, а также при употреблении чернослива в сушеном и свежем виде, человек начинает терять в весе, что и помогает при ожирении.

Но вернемся к тому, как же все-таки перестать есть сладкое. Попробуйте есть чернослив вместо шоколадки или конфетки и желание к сладкому постепенно исчезнет, а Ваш организм пополнится всеми витаминами и полезными веществами, которые находятся в черносливе.