



## Bare MÅ ha sjokolade

Kan du virkelig bli avhengig av sjokolade?

Selverklærte "sjokoholikere" er det mange av.

En populær forklaring på denne avhengigheten er at sjokolade inneholder ingredienser som påvirker humøret.

Men går det egentlig an å bli avhengig av sjokolade?

Nei, svarer en britisk undersøkelse ved University of Bristol.

Kakao inneholder riktignok disse humørgunstige stoffene, men folk flest får i seg en veldig liten del av disse gjennom sjokolade.

Melkesjokolade er nemlig den mest foretrukne typen blant "sjokoholikere", men inneholder lite kakao og dermed lite gunstige stoffer.

Mørk sjokolade, som har høyere mengde av gode psykologiske ingredienser, er det derimot få som føler sterk trang til å hive innpå.

Sunne matvarer som bananer og nøtter er faktisk de som er rikest på disse stoffene, uten å gjøre folk "avhengige" av den grunn.

Forskerne tror sjokoladeavhengighet heller kan forklares med vårt motstridende forhold til sjokolade.

Vi synes sjokolade er veldig godt, men vi bør ikke spise for mye. Slik holder vi oss selv igjen samtidig som vi har et sterkt ønske om å spise mer, som igjen fører til at vi føler oss "avhengige" av sjokolade.

**Kilde:** University of Bristol 2007