

نشانه‌های گرسنگی

هنگامی که تمایل به غذا خوردن پیدا می‌کنید، آیا واقعا گرسنه هستید؟ ...



هنگامی که تمایل به غذا خوردن پیدا می‌کنید، آیا واقعا گرسنه هستید؟

سایر عوامل ممکن است باعث شوند که شما احساس تمایل به غذا خوردن پیدا کنید، شامل احساس غمگینی یا تنهایی، زمان روز، تمایل شدید به برخی از غذاها یا تشنه شدن است.

اینها نشانه‌های گرسنگی واقعی هستند:

معدۀ شما به غرغر و سروصدا می‌افتد.

احساس می‌کنید گرسنگی معدۀتان را آزار می‌دهد.

سردرد خفیف یا اشکال در تمرکز داشته باشید.

احساس تحریک‌پذیری یا بدخلقی داشته باشید.