

نشانه‌های گرسنگی کاذب را بشناسید



وقتی معده شما شروع به سروصدا می‌کند، معمولا این سر و صداها به این معنی است که شما گرسنه هستید و بدنتان به مواد غذایی نیاز دارد .

وقتی معده شما شروع به سروصدا می‌کند، معمولا این سر و صداها به این معنی است که شما گرسنه هستید و بدنتان به مواد غذایی نیاز دارد .

به گزارش ایسنا، گرسنگی روشی است که بدن به واسطه آن به شما اعلام می‌کند به مواد مغذی احتیاج دارد تا بتواند به کارها و فعالیت‌های خود بهتر ادامه دهد. اما گاهی اوقات نشانه‌ها و واکنش‌های دیگری در بدن وجود دارند که اگر آنها را به درستی درک نکنید ممکن است به هله هوله‌خوری و مصرف تنقلات ترغیب شوید.

به گزارش سایت اینترنتی هلث دی نیوز، آکادمی آمریکایی پزشکان خانواده در این مقاله علائم «گرسنگی کاذب« را منتشر کرده که به قرار زیر است:

- گاهی تشنگی موجب می‌شود بی‌دلیل کالری وارد بدن خود کنید. برای ارضای این حس کافی است یک لیوان آب بنوشید تا به مصرف نوشابه‌های مضر نیاز پیدا نکنید.

- ولع برای خوردن یک غذا یا خوردنی خاص در شما احساس گرسنگی کاذب بوجود می‌آورد.

- وجود احساساتی چون عصبانیت، تنهایی و افسردگی نیز می‌تواند در شما گرسنگی کاذب ایجاد کند.

- قرار گرفتن در یک جمع دوستانه یا برنامه اجتماعی گاهی شما را به خوردن غیرضروری ترغیب می‌کند.

- رسیدن ساعت معمول غذا خوردن نیز عامل دیگری است که در شما گرسنگی کاذب ایجاد می‌کند در حالی که ممکن است واقعا گرسنه و نیازمند به غذا نباشید.