

علت‌های احساس گرسنگی

موقعیت‌هایی که بدن شما احساس گرسنگی کاذب می‌کند را بشناسید و راه مقابله با آن را نیز یاد بگیرید.



سلامت نیوز : موقعیت‌هایی که بدن شما احساس گرسنگی کاذب می‌کند را بشناسید و راه مقابله با آن را نیز یاد بگیرید. افراد بسیاری دارای اضافه وزن هستند. علت آن چیست؟ آنها بیش از آنچه بدنشان به آن نیاز دارد غذا می‌خورند و این مسئله تقصیر خودشان است. خوردن تنقلات هنگام تماشا کردن تلویزیون و یا در مواقع بیکاری (بدون اینکه احساس گرسنگی داشته باشیم)، یکی از نمونه‌های این زیاده‌روی است. اما به غیر از زیاده‌روی و بیکاری، زیاد خوردن چه علل دیگری نیز ممکن است داشته باشد؟ ممکن است بخشی از آن، تقصیر عادت‌های ما باشد، در حالی که سایر مواقع علل دیگری محرک اشتها را می‌باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ لیست زیر را بخوانید تا علاوه بر شناختن آن علل، راه‌های مقابله با آن را نیز بشناسید.

1 شب قبل به میزان کافی نخوابیده‌اید: کم خوابی از دو جهت در افزایش اشتها می‌تواند موثر باشد؛ کمبود انرژی، که واکنش طبیعی بدن ما به آن، درخواست مصرف مواد غذایی است و همچنین اختلال در ترشح هورمون اشتها. وقتی بدن ما خسته است، هورمون لپتین (که توسط سلول‌های چربی ترشح می‌شود و در کنترل اشتها موثر است)، کاهش می‌یابد؛ در حالی که میزان هورمون گرلین (که توسط معده ترشح شده و اشتها را تحریک می‌کند)، افزایش می‌یابد. این دو هورمون عملکردشان علیه شما می‌شود. راحت‌ترین کاری که می‌توانید برای مقابله با این وضعیت انجام دهید این است که شب‌ها 8 ساعت خواب کامل داشته باشید. اگر به هر دلیل شب قبل نتوانستید خواب کافی داشته باشید، روز بعد حتماً همراه خود تنقلات سالمی مانند میوه تازه، کربوهیدرات‌های سبک و پروتئین‌های کم چربی داشته باشید تا بتوانید بدنتان را راضی نگه دارید.

2 داروهایی مصرف می‌کنید که افزایش اشتها از جمله عوارض آن می‌باشد: اگر آخرین باری که به دلیل سرماخوردگی، ورم مفاصل، آکنه یا آلرژی، آنتی‌بیوتیک مصرف کردید، در همان زمان اشتها می‌تواند افزایش پیدا کند، می‌توان گفت علت آن تأثیرات دارو بوده است. اگر شما قبل از مصرف دارو یک وعده غذایی کامل خورده‌اید و پس از آن احساس گرسنگی می‌کنید، به این احساس گرسنگی توجه نکنید؛ به دنبال راه‌حلی مانند جویدن آدامس، نوشیدن یک لیوان قهوه و یا حتی مسواک زدن باشید. اگر شما به هر دلیل مجبورید از این گونه داروها به مدت طولانی مصرف کنید، حتماً از متخصص تغذیه بخواهید به شما یک برنامه غذایی بدهد که هم احساس گرسنگی شما ارضا شود و هم به سلامت شما آسیبی نرسد.

3 بدن شما تشنه یا دچار کم‌آبی است: علائم کم‌آبی بدن (خواب‌آلودگی و کمی انرژی) خیلی شبیه علائم گرسنگی است؛ به همین دلیل هم ممکن است شما تصور کنید برای رفع این حالات و افزایش انرژی باید غذا بخورید. وقتی شما تشنه هستید، دهانتان خشک می‌شود؛ حالتی که با خوردن (به جای نوشیدن!) موقتاً رفع می‌شود. در چنین شرایطی پیشنهاد می‌شود فرد 10 دقیقه قبل از خوردن غذا، یک لیوان بزرگ آب یا چای معطر کم رنگ بنوشد. اگر بعد از 10 دقیقه همچنان احساس گرسنگی کرد، در آن صورت اقدام به خوردن کند. انجام این کار گاهی می‌تواند از ورود چند صد کالری اضافی به بدن شما جلوگیری کند.

4 وقت صرف غذا است: گویی برای همه یک عادت شده است که وقتی زمان صرف غذا فرا می‌رسد، ما شروع می‌کنیم به غذا خوردن، گاه حتی بدون آنکه واقعاً گرسنه باشیم. درست است که برخی اوقات داشتن برنامه غذایی منظم برای جلوگیری از گرسنگی بیش از حد لازم است، اما در عین حال ما باید به علائم بدن خود نیز توجه کنیم. از این به بعد هر گاه خواستید غذایی بخورید، از خود بپرسید آیا واقعاً گرسنه هستید؟ اگر جواب منفی بود، یا به مقدار خیلی کم از آن غذا بخورید، یا خوردن آن وعده را به یک ساعت بعد (نه بیشتر) موکول کنید. این نکته در شرایطی که معمول است در آنها ما چیزی بخوریم (مانند هنگام سفر با هواپیما) نیز باید رعایت شود. سعی کنید قبل از سفر هوایی برنامه غذایی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که در طول سفر مجبور نباشید در حالت سیری چیزی بخورید. همچنین از مهماندار هواپیما بخواهید برایتان چند نوشیدنی بیاورد تا احساس گرسنگی کاذب که در اثر تشنگی به وجود می‌آید را بر طرف کنید.

5 بعد از ورزش: ما باید بعد از ورزش بدن خود را بازسازی کنیم و معمولاً بعد از ورزش‌های سنگین و طولانی، شدیداً احساس گرسنگی می‌کنیم. اما این بدین معنا نیست که بدن ما به همه آن کالری‌های اضافی نیاز دارد! معنای واقعی این احساس این است که شما باید به بدن خود یک ماده غذایی مقوی برسانید. در چنین مواقعی بهتر است از مرغ یا گوشت کم چرب و کباب شده (پروتئین، ماهیچه‌های شما را تقویت می‌کند) یا برنج قهوه‌ای یا سایر غلات استفاده کنید. این مواد خیلی زود باعث رفع احساس خستگی شده و به مدت زیادی شما را سیر نگه می‌دارند.

6 زمان زیادی از صرف غذا نمی‌گذرد: شما تازه یک وعده غذا خورده‌اید اما چند دقیقه بعد دوباره احساس گرسنگی به شما دست می‌دهد. از خودتان می‌پرسید «؛چرا من هنوز گرسنه‌ام؟» هورمون‌های اشتها نیاز به زمان دارند تا بتوانند به مغز شما اعلام سیری کنند. برای اینکه از این حسی که بعد از غذا در شما به وجود می‌آید جلوگیری کنید، چند نکته را همواره به یاد داشته باشید: غذایان را آهسته بخورید، غذاهای متنوع برای خوردن انتخاب کنید و سعی کنید هر وعده غذایی شما حتماً شامل پروتئین و کربوهیدرات باشد. اگر با این وجود همچنان احساس گرسنگی می‌کنید، یک آبنبات نعنا بخورید تا این حس کاذب از بین برود.

7 اطرافیان شما پرخور هستند: تحقیقات نشان می‌دهند که افراد در بسیاری از مواقع در خوردن به صورت ناخودآگاه از یکدیگر تقلید می‌کنند. وقتی یک نفر پرخوری می‌کند، بقیه هم کم‌وبیش تقلید می‌کنند. برای جلوگیری از این تقلید ناخودآگاه، یک دقیقه تأمل کنید و عادات غذایی خودتان را یادآور شوید. یا اگر فردی در نزدیکی شما در حال خوردن است، او را موقتاً ترک کنید. اگر به دنبال یک راه حل دائمی هستید، سعی کنید به جای اینکه تحت تأثیر اطرافیان خود قرار بگیرید، شما آنها را تحت تأثیر قرار داده و به عنوان الگوی آنها عمل کنید. در این صورت دور شکم‌تان نیز افزایش نمی‌یابد و آنها نیز از شما خیلی ممنون خواهند شد. به گفته یکی از متخصصان، «؛همان طور که چاقی یک امر مسری است، عادات خوب غذایی هم قابل سرایت است.»

8 شما غذایی را می‌بینید یا بوی آن به مشامتان می‌رسد: ما با حواسمان، بیشتر از شکم‌مان، از غذاها لذت می‌بریم! وقتی بوی مطبوع غذا به ما می‌رسد یا آن را می‌بینیم، حتی اگر در حد یک تصویر در تبلیغات یا تلویزیون باشد، بزاق دهانمان ناخودآگاه ترشح می‌شود که همین مسئله اشتهای ما را تحریک می‌کند. از مصداق‌های این گونه موقعیت‌ها می‌توان به دیدن و بوییدن چند کیک در حال پخت، دیدن تنقلات در آشپزخانه و یا دیدن یک برنامه آموزش آشپزی اشاره کرد. بهترین راه حل: «؛چشم نبیند، دل نخواهد.» سریعاً محل را ترک کنید، یا تنقلات را پنهان کنید یا تلویزیون را خاموش کنید. با این کار به احتمال خیلی زیاد از خوردن آنها صرف نظر خواهید کرد.

9 دچار استرس هستید: تحقیقات نشان می‌دهند که وقتی افراد دچار استرس می‌شوند، تمایلشان به غذاهای چرب، شور، و شیرین افزایش پیدا می‌کند. این غذاها اعصاب را آرام می‌کنند و حس خوبی را در دهان فرد ایجاد می‌کنند. اما این تنها وجه قضیه نیست. هنگام استرس، فعل و انفعالات شیمیایی در بدن باعث افزایش اشتها می‌شوند. افزایش هورمون‌های اشتها (کورتیزول و انسولین)، اشتهای شما را تحریک می‌کند. در هر صورت باید سعی کنید عاقلانه تصمیم بگیرید.