



رمزگشایی از هوس غذایی

علاقه مستمر به مواد غذایی مختلف همچون چیپس های شور، بستنی های خامه دار یا شکلات نشان می دهد بدن شما کمبود یک نوع ماده غذایی دارد و با علاقه زیاد شما به آن باعث می شود تا متوجه این کمبود بشوید. برای رمز گشایی این هوس ها با ما همراه باشید.

سلامت نیوز : علاقه مستمر به مواد غذایی مختلف همچون چیپس های شور، بستنی های خامه دار یا شکلات نشان می دهد بدن شما کمبود یک نوع ماده غذایی دارد و با علاقه زیاد شما به آن باعث می شود تا متوجه این کمبود بشوید. برای رمز گشایی این هوس ها با ما همراه باشید.

شیرینی ها

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ اگر بیشتر مواقع علاقه زیادی به خوردن شیرینی از هر نوعی دارید، ممکن است قند خون شما در نوسان باشد. با خوردن شیرینی، کیک، شکلات و نان های شیرین فقط این مشکل را بدتر می کنید زیرا قندخون باعث بیشتر شدن اشتها می شود. بالا و پایین شدن میزان قند خون باعث افزایش تولید انسولین می شود که احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را در فرد افزایش می دهد.

هنگامی که هوس شیرینی می کنید، به جای این نوع خوراکی ها، میوه مصرف کنید: ترجیحا میوه هایی که مملو از قندهای طبیعی نیستند. به طور کلی، سعی کنید غذاهایی با فیبر بالا، همچون لوبیا، عدس، نخود و مجموعه ای از کربوهیدرات ها همچون دانه های خوراکی را مصرف کنید. این نوع خوراکی ها قند خون شما را تثبیت می کند.

شکلات

علاقه وافر به خوردن شکلات ممکن است در اثر کمبود منیزیم در بدن شما باشد. کمبود منیزیم باعث سردرد و احساس خستگی در انسان می شود. بسیاری از متخصصان تغذیه اعتقاد دارند بیش از 80 درصد مردم دچار فقر منیزیم هستند به همین دلیل است که بیشتر مردم شکلات را دوست دارند. با اینکه شکلات خواص خوبی همچون آنتی اکسیدان دارد، اما سرشار از قند نیز هست. در صورت تمایل به خوردن شکلات، ترجیحا نوع تلخ آن بالاتر از 75 درصد - را انتخاب کنید. شکلات تلخ قند کم و آنتی اکسیدان بالا دارد. در ضمن، سعی کنید غذاهایی با میزان منیزیم بالا همچون آجیل، ماهی و سبزی مصرف کنید.

غذاهای شور

تمایل زیاد برای خوردن غذاهای شور همچون چیپس سیب زمینی یا پاپ کورن ممکن است در نتیجه استرس زیاد باشد که منجر به از کار افتادن غدد فوق کلیوی نیز می شود. این غدد در بالای کلیه قرار دارند و به ما انرژی و قدرت مقابله با همه انواع استرس ها را می دهند. هنگامی که خیلی مضطرب هستید، غدد فوق کلیوی کورتیزول ترشح می کنند که باعث احساس تمایل شدید شما به مصرف غذاهای خیلی چرب می شود تا بدن سریعاً از آنها استفاده کند.

هنگامی که استرس زیادی دارید، مراقبه، تمرین تنفس های عمیق و ورزش کمک بسیاری به شما می کند. یافته های علمی نشان داده اند، هنگامی که میل شدید به خوردن غذاهای شور دارید چند نفس عمیق و مراقبه می تواند شما را از این حس بیرون بیاورد.

گوشت قرمز

خیلی واضح است علاقه شدید به گوشت قرمز حاکی از فقر آهن است. بیشتر مردم اغلب هوس می کنند استیک یا برگر بخورند. زنانی که هر ماه قاعده می شوند بیش از بقیه در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند. حبوبات، انجیر، آلو بخارا و دیگر میوه های خشک شده منبع غنی آهن هستند. سعی کنید در وعده های غذایی خود از میوه های خشک استفاده کنید. البته زیاده روی نکنید زیرا این خوراکی

ها سرشار از قند نیز هستند. مصرف زیاد این میوه ها باعث زیاد شدن وزن شما می شود.

پنیر

علاقه زیاد به خوردن پنیر نشان دهند فقر اسیدهای چرب مفید در بدن است. این کمبود را می توان با مصرف اسیدهای چرب اومگا 3 جبران کرد. تحقیقات علمی ثابت کرده اند اسیدهای چرب امگا سه باعث کاهش ورم می شوند و به کاهش خطر بیماری های مزمن همچون حملات قلبی، سرطان، آرتریت (ورم مفاصل) و ... کمک می کنند. مصرف گردو، سالمون و روغن های مفید باعث جبران این کمبود می شوند.

درمان هوس های خوراکی

بسیاری از هوس های ما نشانه کم آبی بدن هستند اما ما به اشتباه آن را به درد گرسنگی تعبیر می کنیم. هنگام هوس کردن اگر یک لیوان بزرگ آب بنوشیم شاید آن هوس از بین برود. زیرا به نیاز اصلی بدن خود پاسخ داده ایم. به طور متوسط، حدود 80 درصد از مردم دچار کمبود آب هستند. بنابراین، پیش از غذا خوردن و پر کردن معده خود با موادی که شاید به آنها نیازی ندارید، آب بنوشید و حدود نیم ساعت صبر کنید، در بیشتر مواقع هوس شما از بین خواهد رفت.