

۱۲ دلیل که باعث می‌شوند همیشه احساس گرسنگی کنید

گروه تغذیه و سلامت – آیا شما هم فقط یک

ساعت بعد از خوردن ناهار احساس گرسنگی شدید می‌کنید؟ یا از دسته کسانی هستید که همیشه سرخچال است و به دنبال چیزی برای خوردن می‌گردید؟ اگر جوابتان به این سوالات مثبت است و اگر بدون توجه به آنچه می‌خورید، دائماً احساس گرسنگی می‌کنید وقت آن رسیده است که به برخی موارد توجه کنید و تغییراتی را در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید.

با سایر بیماری‌ها یا شرایط زندگی مانند تغذیه با شیر مادر یا حتی با داروهایی که مصرف می‌کنید توضیح داد: ما بیشتر اوقات، ممکن است انتخاب‌های دیگری که در طول روز انجام می‌دهید به طور ناخواسته موجب افزایش و تحریک اشتها در شما شود.

در ادامه با کمک و راهنمایی جمعی از متخصصان، به برخی از دلایلی که ممکن است باعث شود همیشه گرسنه باشید و چگونه رفع آن‌ها بردارند.

خیلی زیاد تشنه هستید

باور کنید یا نه، بعضی اوقات بدن ما عطش را به همان روشی پردازش می‌کند که گرسنگی‌های شدید را پردازش می‌کند و در نتیجه ممکن است شما تشنگی را با گرسنگی اشتباه بگیرید. استغنائی سانسوس، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد که چقدر آبی که شما می‌نوشید می‌تواند به طور مستقیم بر احساس سیری شما در طول روز تأثیر گذار باشد. سانسوس می‌گوید: بزرگ‌ترین نکته این است که صبر نکنید تا احساس تشنگی به سراغتان آید تا مقداری آب بنخورید. در صورت احساس تشنگی یا خشکی دهان احتمال دارد که بدنشان از قبل دچار کمبود آب شده باشد. او معتقد است که خانم‌ها روزانه حداقل به ۷۲ اونس (۲ لیتر) آب در طول روز نیاز دارند که البته این مقدار ممکن است با توجه به سایز و میزان فعالیت بدنی‌تان تغییر کند.

برای خوردن یک جدول برنامه زمانی تنظیم کنید تا در طی روز از میزان مصرف آبی که باید دریافت کنید مطمئن باشید. علاوه بر این، در صورت داشتن رژیم برای کاهش وزن و یا ورزش، افزایش میزان آب دریافتی شما می‌تواند به کاهش وزن‌تان کمک کند؛ زیرا میزان دریافت آب با فعالیت متابولیکی بدن در ارتباط است. حالا این سؤال پیش می‌آید که چگونه می‌توانید تشخیص دهید که در حال حاضر واقعاً تشنه هستید و گرسنه نیستید؟ کار ساده‌ای است. قبل از تصمیم‌گیری بنوشید و چند دقیقه صبر کنید. در این صورت شما قادر خواهید بود تشخیص دهید که گرسنگی‌تان واقعی بوده یا فقط تشنه بودید.

غذایی که می‌خورید با فعالیتتان هماهنگ نیست

باید معنی که ممکن است کنید و وعده غذایی که به آن خیلی نیاز دارید، مثل صبحانه، را حذف کنید. در حالی که در طول روز انرژی زیادی را می‌سوزانید. یا در حالی که روی می‌ل‌ل‌ها داده‌اید و هیچ فعالیتی نداشته‌اید. به‌راحتی بدون فکر غذا بنخورید. تحقیقات کمی در این مورد وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش ممکن است بدن شما را با سرکوب اشتها در حین تمرین فریب دهد. و عامل آن هم ممکن است مادی بدن شما باشد. عنوان مثال اگر وعده‌های غذایی سالم قبل یا بعد از فعالیت‌های بدنی طولانی مدت مانند دوچرخه‌سواری،

خوردن، نشناختن، و زنده‌برداری و ... را نخورید. ممکن است خوردن، را بعد از طول روز درگیر گرسنگی شدید کنید. سانسوس می‌گوید: شما به تغذیه مناسب نیاز دارید تا بتوانید عضلاتتان را ترمیم کنید.

برعکس آن هم ممکن است؛ یعنی احتمال دارد وقتی که هیچ فعالیت خاصی ندارید و یک جا نشسته‌اید بدون فکر و از روی حواس‌پرتی مشغول خوردن شوید. سانسوس می‌گوید: اگر بیشتر روزها کم‌تر حرکت کنید و زیاد کار نمی‌کنید، بی‌حوصلگی می‌تواند شما را به خوردن غذاهای بیشتر تشویق کند. اگر تازه غذا خوردید و می‌دانید که باید احساس سیری کنید، اما حوصله‌تان سر رفته و دل‌تان می‌خواهد غذا بخورید، حواس خودتان را پرت کنید؛ مثلاً یک کتاب بکناس بخوانید، یا جاپان بلند شوید و ورزش کنید؛ در این جور مواقع اگر یک کاری انجام دهید و کمی صبر کنید می‌تینید که ولع‌تان از بین می‌رود.

وعده‌های غذایی شما فاقد فیبر است

جولی بنارد، پزشک متخصص جراحی کودکان می‌گوید: فیبر همان ماده جادویی است که باعث می‌شود یک وعده غذایی کاملاً سیرکننده شود و پس از اتمام غذا احساس رضایت داشته باشید. در واقع رژیم غذایی کم فیبر می‌تواند باعث گرسنگی مکرر شود، زیرا فیبر توسط دستگاه گوارش به آرامی تجزیه می‌شود که این عامل منجر به پایداری و حفظ ثبات قند خون می‌شود و در نتیجه کمتر احساس گرسنگی می‌کنید.

هدف‌گذاری شما باید در یافت چیزی در حدود ۲۵ گرم فیبر باشد؛ اما در ابتدا لازم نیست که با دقت زیادی حساب کتاب کنید؛ همین که از مواد غذایی حاوی فیبر مانند لوبیاها یا اغلب آجیل‌ها در برنامه‌ی غذایی‌تان استفاده کنید کم‌کم به مقدار مناسب می‌رسد. سانسوس می‌گوید، شما با این اقدام به‌زودی نتایج را احساس خواهید کرد. چوبدند غذاهای پر فیبر بیشتر طول می‌کشد و هضم کندتری دارند و به همین دلیل باعث می‌شوند بیشتر احساس سیری کنید.

در مورد انواع کربوهیدرات دچار اشتباه شده‌اید

دکتر بنارد و سانسوس نمی‌خواهند شما اعتقاد داشته باشید که همه کربوهیدرات‌ها بد هستند؛ مثلاً غلات سیوس‌دار، میوه و سبزیجات حاوی کربوهیدرات‌های طبیعی و سستون‌های هر رژیم غذایی سالم هستند. در حالی که کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، موادی هستند که فقط هزارگانه‌ای باید از خوردن آن‌ها لذت ببرید. نان‌های سفید، ماکارونی و شیرینی‌ها و خیلی از موارد دیگر از این قبیل که سرشار از قند و چربی‌های اشباع هستند باعث ایجاد چشش در مقدار انسولین، هورمونی که به تنظیم قند خون کمک می‌کند، می‌شوند. دکتر بنارد در این باره این گونه توضیح می‌دهد: ما یک انرژی اولیه و سیری اولیه را از این مواد نشاسته‌ای و قندی دریافت می‌کنیم؛ اما ترشح زیاد انسولین باعث می‌شود بدن ما به سرعت قند را بسوزاند و این منجر به کاهش سریع قند خون و در نتیجه تحریک مجدد احساس گرسنگی می‌شود.

بیش از حد قند و شکر می‌خورید

شکر نیز کربوهیدرات است و اغلب ماده اصلی در بسیاری است که احتمالاً وقتی به آن‌ها فکر می‌کنید قند خونتان می‌افزاید همان طور که در بالا در مورد

اتفاقاتی که بعد از ترک نوشابه در بدن می‌افتد

در نتیجه سیستم ایمنی سالمی خواهید داشت. رنگ کاراملی موجود در نوشابه دارای مواد مصنوعی است که فسفرهای رایج و وجود می‌آورد که در طولانی مدت برای استخوان‌ها مضر هستند. فسفر یک ماده طبیعی است که در غذاهای طبیعی مثل لوبیا و غلات یافت می‌شود اما انواعی آن که در نوشابه وجود دارند، در طولانی مدت به جای فایده به استخوان شما آسیب وارد می‌کند. همچنین باعث ایجاد مشکلات کلیوی نیز می‌شود. مصرف نکردن آن نیز بیضعتا استخوان‌های شما را تقویت می‌کند.

انرژی بیشتری خواهید داشت: کافئین موجود در نوشابه دوست و ترژی بخش شما نیست. عدم استراحت کافی در شب ممکن است ناخواسته بر میزان غذایی که در طول روز می‌خورید، تأثیر بگذارد، به خصوص اگر مکرراً کمتر از ۷ ساعت

تجزیه آن دسته از شیرین‌هایی است که شما را معاد می‌کند و می‌تواند روی احساس رضایت‌تان تأثیر گذار باشد. علت آن هم این است که بدن و معده احساس آرامش کاذبی با شیرینی جات می‌کند و هورمون‌هایی را آزاد می‌کند. حال زمانی که این نوشیدنی را کنار بگذارید، مغز به تمام انواع مواد غذایی که دارای شیرین کننده‌های مصنوعی هستند، کاهش پیدا می‌کند زیرا مهم‌ترین آن را ترک کرده‌اید.

وزن کاهش پیدا می‌کند: نوشابه‌ها حتی در انواع رژیمی حاوی انسولین هستند و باز هم حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی می‌باشند و از کاهش وزن جلوگیری می‌کنند و در نتیجه می‌توان گفت که نوشابه سدی برای کاهش وزن است که با ترک آن روندت به این مهم دست پیدا می‌کنید.

سیستم ایمنی بهبود پیدا می‌کند: اسید موجود در نوشابه برای سیستم گوارش، ریشه دندان‌ها و پدیدار شدن وضعیت زفاکس معده مضر است. ترک کردن آن باعث می‌شود که باکتری‌های مضر و آسیب‌زننده به این قسمت‌ها و سیستم ایمنی شما از بین بروند و

تجزیه آن دسته از شیرین‌هایی است که شما را معاد می‌کند و می‌تواند روی احساس رضایت‌تان تأثیر گذار باشد. علت آن هم این است که بدن و معده احساس آرامش کاذبی با شیرینی جات می‌کند و هورمون‌هایی را آزاد می‌کند. حال زمانی که این نوشیدنی را کنار بگذارید، مغز به تمام انواع مواد غذایی که دارای شیرین کننده‌های مصنوعی هستند، کاهش پیدا می‌کند زیرا مهم‌ترین آن را ترک کرده‌اید.

علاقه به شیرینی جات کاهش پیدا می‌کند:

مصرف می‌ل‌ل‌ها و شیرینی جاتی مثل نوشابه دست افراد نیست و در ناخودآگاه آن‌ها می‌باشند. نوشابه

علاقه به شیرینی جات کاهش پیدا می‌کند:

مصرف می‌ل‌ل‌ها و شیرینی جاتی مثل نوشابه دست افراد نیست و در ناخودآگاه آن‌ها می‌باشند. نوشابه

علاقه به شیرینی جات کاهش پیدا می‌کند:

مصرف می‌ل‌ل‌ها و شیرینی جاتی مثل نوشابه دست افراد نیست و در ناخودآگاه آن‌ها می‌باشند. نوشابه

علاقه به شیرینی جات کاهش پیدا می‌کند:

مصرف می‌ل‌ل‌ها و شیرینی جاتی مثل نوشابه دست افراد نیست و در ناخودآگاه آن‌ها می‌باشند. نوشابه

علاقه به شیرینی جات کاهش پیدا می‌کند:

مصرف می‌ل‌ل‌ها و شیرینی جاتی مثل نوشابه دست افراد نیست و در ناخودآگاه آن‌ها می‌باشند. نوشابه

علاقه به شیرینی جات کاهش پیدا می‌کند:

مصرف می‌ل‌ل‌ها و شیرینی جاتی مثل نوشابه دست افراد نیست و در ناخودآگاه آن‌ها می‌باشند. نوشابه

اشتهای شما ممکن است به طور کاملاً نامحسوسی تحت تأثیر اتفاقاتی باشد که قبل و بعد از وعده‌ی غذایی‌تان می‌افتد. در این مطلب به آن‌ها پرداخته‌ایم.

هوس‌های بعد از ظهر کمک کند.

شما درگیر خوردن احساسی هستید دکتر دیوید شولند، استادیار روانشناسی دانشگاه وندربیلست و عضو مرکز تحقیقات و آموزش سلامت است یک دانشگاه می‌گوید: احساس گرسنگی ممکن است یک عارضه جانبی نداشتن یک برنامه‌ی غذایی هدفمند باشد زیرا در این شرایط احساس می‌کنید کنترل خود را از دست داده‌اید. وی گفت: غذا به طور موقت به تسکین احساسات منفی کمک می‌کند، اما گرسنگی به ندرت محرک غذا خوردن عاطفی است... این مشکل معمولاً وقتی وجود دارد که مردم مقررات غذایی غیر واقعی و سخت‌گیرانه‌ای را بر خودشان تحمیل می‌کنند. به عنوان مثال اگر اعتقاد دارید که نباید صبحانه بخورید زیرا باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

یا مثلاً ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که

پیرانشکاهی‌ها بد هستند، اما وقتی گرسنه هستید و در اتاق استراحت‌تان دونات وجود دارد و کسی هم شما را نمی‌بیند ممکن است وسوسه شوید و عوض یکی دو تا آن را بخورید. و این باعث ایجاد مشکل می‌شود نه به این خاطر که کالری دریافت کرده‌اید، بدندان شما خواسته‌تان این گونه عمل کنید، بلکه به این خاطر که حس و درک نقض قانون یک تجربه منفی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال اگر اعتقاد داشته باشید که خوردن شیرینی‌ها باعث افزایش وزن‌تان می‌شود، احتمالاً هنگام گذراندن آن احساس گرسنگی خواهید کرد و این باعث می‌شود سایر قوانین رژیم غذایی‌تان را زیر پا بگذارید.

وقتی معقولانه سیر شدید، هوس‌ها از بین می‌روند.

هوس‌های زیر گرسدن با هیچ‌گونه احساس گناه یا عصبانیت همراه نیست، بلکه بعد از خوردن آن مورد خاص یا وعده غذایی احساس رضایت می‌کنید.

ممکن است دچار افسردگی یا اختلال خلقی دیگری باشید

استرس بر قسمت اعظم زندگی ما تأثیر گذار است؛ از جمله بر مقدار غذایی که می‌خوریم. تغییرات شدید و پایدار در اشتها یکی از علائم اصلی اختلال افسردگی است. محققان می‌گویند در این مورد با دو دسته افراد روبرو هستیم؛ یک، کسانی که در هنگام افسردگی بیشتر غذا می‌خورند، و دو، کسانی که در هنگام افسردگی علاقه و اشتیاقشان به غذا خوردن را از دست می‌دهند. خوردن بیشتر در هنگام افسردگی ممکن است پیچیده‌تر از افزایش گرسنگی باشد؛ در واقع احتمالاً نوعی از دست دادن کنترل بر رفتار است تا گرسنگی تنها.

ممکن است دیابت یا پرکاری تیروئید داشته باشید

برخی بیماری‌ها مانند دیابت یا پرکاری تیروئید می‌توانند عامل اشتهای سیری‌ناپذیر شما باشند؛ اما این‌ها اغلب کمترین احتمال برای احساس گرسنگی در مدت تمام است. دکتر بنارد می‌گوید: افزایش گرسنگی، در کنار افزایش تشنگی یا تکرر ادرار می‌تواند نشانه ابتلا به دیابت باشد.

گرسنگی اگر همراه با افزایش ضربان قلب،

احساس لرز یا کاهش وزن بدون دلیل باشد نیز می‌تواند نشانه‌ای از پرکاری تیروئید باشد و علاوه بر این‌ها به ندرت تغییرات ژنتیکی نیز وجود دارد که می‌تواند به گرسنگی سیری‌ناپذیر منجر شود.

اگر احساس می‌کنید موارد این لیست دلیل

گرسنگی شدید و همیشگی شما نیست وقت آن رسیده است که این مساله را در صورت عمیق‌تری بررسی کنید. اشتهای شما ممکن است ناشی از شرایطی باشد که خارج از کنترل شما بوده و نیاز به توجه بیشتری داشته باشد.



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

مجلس هاشمی؛ مردی در بهشت، در از روی پاستور

آقای صالحی امیر ملاک انتصاب است چست؟

فرار داده ایران چین یک شرکت هواپیمایی کیش در فرافاروس

آقای صالحی امیر ملاک انتصاب است چست؟

صبح میل

روزنامه

افتتاح فاز نخست شبکه آبیاری تحت فشار دشت میناب

انرژی بیشتری خواهید داشت:

کافئین موجود در نوشابه دوست و ترژی بخش شما نیست. عدم استراحت کافی در شب ممکن است ناخواسته بر میزان غذایی که در طول روز می‌خورید، تأثیر بگذارد، به خصوص اگر مکرراً کمتر از ۷ ساعت

اقتصاد کیش

روزنامه

توب دلار میان بغداد و بکن وسؤل

تجزیه آن دسته از شیرین‌هایی است که شما را معاد می‌کند و می‌تواند روی احساس رضایت‌تان تأثیر گذار باشد. علت آن هم این است که بدن و معده احساس آرامش کاذبی با شیرینی جات می‌کند و هورمون‌هایی را آزاد می‌کند. حال زمانی که این نوشیدنی را کنار بگذارید، مغز به تمام انواع مواد غذایی که دارای شیرین کننده‌های مصنوعی هستند، کاهش پیدا می‌کند زیرا مهم‌ترین آن را ترک کرده‌اید.

آفتاب

روزنامه

چرخ می‌چرخد اما چرخ گرانی!

تجزیه آن دسته از شیرین‌هایی است که شما را معاد می‌کند و می‌تواند روی احساس رضایت‌تان تأثیر گذار باشد. علت آن هم این است که بدن و معده احساس آرامش کاذبی با شیرینی جات می‌کند و هورمون‌هایی را آزاد می‌کند. حال زمانی که این نوشیدنی را کنار بگذارید، مغز به تمام انواع مواد غذایی که دارای شیرین کننده‌های مصنوعی هستند، کاهش پیدا می‌کند زیرا مهم‌ترین آن را ترک کرده‌اید.

اقتصاد کیش

روزنامه

رهبری: ایران مخالف تضعیف عراق است

تجزیه آن دسته از شیرین‌هایی است که شما را معاد می‌کند و می‌تواند روی احساس رضایت‌تان تأثیر گذار باشد. علت آن هم این است که بدن و معده احساس آرامش کاذبی با شیرینی جات می‌کند و هورمون‌هایی را آزاد می‌کند. حال زمانی که این نوشیدنی را کنار بگذارید، مغز به تمام انواع مواد غذایی که دارای شیرین کننده‌های مصنوعی هستند، کاهش پیدا می‌کند زیرا مهم‌ترین آن را ترک کرده‌اید.

سپهر

روزنامه

ایران خواهان عراقی ترنمند و مستقل

تجزیه آن دسته از شیرین‌هایی است که شما را معاد می‌کند و می‌تواند روی احساس رضایت‌تان تأثیر گذار باشد. علت آن هم این است که بدن و معده احساس آرامش کاذبی با شیرینی جات می‌کند و هورمون‌هایی را آزاد می‌کند. حال زمانی که این نوشیدنی را کنار بگذارید، مغز به تمام انواع مواد غذایی که دارای شیرین کننده‌های مصنوعی هستند، کاهش پیدا می‌کند زیرا مهم‌ترین آن را ترک کرده‌اید.

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱