

أسباب تزيد الشعور بالجوع 5



يشير خبراء الصحة والتغذية إلى أن الشعور بالجوع الدائم يحدث لدى بعض الأشخاص، وعدم التحكم برغبته في التوقف عن تناول الطعام ما يؤدي إلى زيادة الوزن والتعرض للمشكلات الصحية، ويرجع ذلك إلى أسباب متعددة. تتحكم بشهيته ومشاعره.

1. تؤكد الدراسات أن مشاهدة صور الأطعمة الشهية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإحساس بالجوع، ما يعمل على تنشيط مراكز معينة في المخ المسؤولة عن زيادة الشعور بالحاجة لتناول الطعام.
2. يؤدي شرب كميات قليلة من الماء إلى الشعور بالعطش، وبالتالي يخلط الجسم بينهما، ويبدأ في الإحساس بالجوع أيضاً.
3. يعمل تناول كميات كبيرة من السكريات على اختلال التوازن الهرموني في الأمعاء، ويتسبب في الحاجة إلى الطعام بشكل مبالغ فيه، كما يؤدي إلى إفراز الهرمون المسؤول عن الجوع.

4. يتسبب عدم الحصول على القسط الكافي من ساعات النوم إلى فتح الشهية والشعور بالجوع وتناول كميات أكبر من الطعام.

5. يعتبر التوتر أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى الشعور بالجوع وتناول كميات أكبر من الطعام، حيث إنه يتسبب في إفراز هرمونات تعمل على إثارة الإحساس بضرورة تناول الطعام.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024