

# أبرز العوامل التي تسبب الجوع المستمر

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي الى الجوع والاحساس بعدم الاكتفاء من الطعام وبعد فترة قصيرة من تناول وجبة الطعام يشعر الشخص بالجوع. هذا الأمر يؤدي الى تناول الطعام باستمرار وعدم المحافظة على نظام غذائي متوازن ويؤدي الى زيادة في الوزن.

تعرفوا من خلال موضوعنا على أبرز الأسباب التي تؤدي الى الجوع المستمر:

- 1. قلة النوم:** يؤدي النوم المتقطع أو قلة النوم عن الساعات الضرورية للجسم الى الشعور بالجوع وزيادة بكمية الأطعمة المتناولة. ان عدم التوازن في النوم يؤدي الى رفع مستوى هرمون الغريلين، الذي يزيد الشعور بالجوع والى خفض معدل هرمون اللبتين المسؤول عن تخفيف الشعور بالجوع.
- 2. الملح:** ان الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالملح يسبب الشعور بالعطش، هذا الأمر يؤدي الى انتاج الجسم وتخزين المياه بكمية أكبر، من خلال استخدام الطاقة المخصصة لتكسير العضل لذا يتولد الاحساس بالجوع.
- 3. عدم تناول الدهون غير المشبعة:** ان تناول الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة، مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسّرات وغيرها، يؤدي الى الشبع. كما أن هذه المأكولات غنية بالدهون المفيدة للدماغ والقلب. فان الجسم بحاجة الى نسبة دهون صحية يوميا بين 20 و 35 % من اجمالي السعرات الحرارية.
- 4. الكربوهيدرات:** ان الاكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات يؤدي الى حاجة الجسم الى استهلاك كمية أكبر من هذه المأكولات، فالكربوهيدرات المتوفرة في المعجنات والحلويات تعمل على رفع معدل السكر بالدم وتؤدي الى زيادة في الوزن.
- 5. الجفاف:** بسبب قلة شرب الماء سوف يعاني الجسم من الجفاف ويصبح بحاجة الى السوائل، هذا الأمر يسبب بارتباك في جزء الدماغ المسؤول عن تنظيم الشهية والعطش، لذلك يشعر الشخص برغبة في تناول الطعام بينما هو بالفعل بحاجة الى أن يشرب الماء. لذلك ينصح بشرب كوب ماء عند الشعور بالجوع والانتظار

20 دقيقة قبل تناول الطعام.