

ما أسباب الرغبة الشديدة لتناول الطعام؟

رغبة تناول الطعام، لا يعني أنك في حالة من الجوع! بل هذه هي أبرز المسببات.

• هورمون اللبتين

اللبتين هو هرمون ينتجه الجسم في الأنسجة الدهنية، ومهمته تحفيز شهيتك، وإعلامك عند الشبع. ولكن مستويات عالية من اللبتين في جسمك، يخدع عقلك للإحساس بالجوع. يحصل ذلك عندما تكون نسبة الدهون في الجسم عالية جداً، إذ أنها تسبب في إنتاج المزيد من هذه المادة. كما أن تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات المصنعة يدفع الخلايا الدهنية لفرز المزيد من الهرمون نفسه. اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن هو أفضل طريقة للحفاظ على التوازن الطبيعي للبتين في الجسم، وبالتالي، تقليل فرصك في الوقوع في فخ رغبات الأكل المفاجئة.

• مستويات منخفضة من السيروتونين

السيروتونين هو ناقل عصبي، يشعرك بالفرح، ينتج بشكل رئيسي في الجهاز الهضمي. يتصل بشكل مباشر في المزاج، الشهية، والهضم. لذلك عند تناولنا الكربوهيدرات والسكر يفرز جسدنا السيروتونين، مما يشعرنا بالفرح، أما عندما تكون هذه المستويات منخفضة، فتظن أدمغتنا أنها بحاجة إلى طعام لإعادة ذلك الإحساس. يمكن أن يكون مستوى السيروتونين منخفض بسبب عدة أسباب، بما في ذلك صحة الأمعاء إذ أن 90% من السيروتونين يصنع في الأمعاء، واستهلاك الكحول، والاكتئاب والقلق واضطراب الوسواس القهري.

• الإندورفين والإدمان على الطعام

تناول الأطعمة السكرية، وحتى المالحة، يزيد من إنتاج الإندورفين في الجسم. والإندورفين هو مادة تشعرنا بالراحة، وتقلل من الألم، لذلك عند تناولنا الأطعمة المذكورة، نجسّ بالراحة، فنجد أنفسنا نطالب بهذا الإحساس الذي تقدمه هذه المأكولات مراراً، مما قد يؤدي إلى الإدمان عليها.

• إشارات عاطفية

الحزن، والملل، والإجهاد، والكثير من المشاكل التي لها علاقة
بالعواطف، تشجعنا على تناول أطعمة غير صحيّة نراها المناسبة
لتقليل الألم الذي نحسّ فيه. هذا هو الجوع الوهمي! لذلك حاول ان
تتناول الاطعمة الصحيّة في تلك الحالة او ان تستبدل ذلك برياضة
معينة، تفيدك أكثر.