

Πεινάτε συνέχεια; Μήπως το σώμα σας θέλει κάτι



ΑΠΟ

ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ

Αν έχετε συνέχεια μια λαχτάρα για σοκολάτα ή για πατατάκια, δεν είναι πάντα σημάδι αδύναμης θέλησης. Γιατί μερικές φορές όταν πεινάτε ενώ έχετε ήδη φάει, μπορεί να είναι μια ένδειξη ότι κάτι λείπει από τον οργανισμό σας. **Εκτός λοιπόν από τη πείνα, τη κούραση, την άσχημη διάθεση, υπάρχουν και άλλες αιτίες που ποθείτε μερικές τροφές.** Διαβάστε το παρακάτω άρθρο και οι λιγούρες θα γίνουν παρελθόν.

Έχετε ανάγκη από περισσότερα μέταλλα. Αν βλέπετε ένα γλυκό και δεν μπορείτε με τίποτα να του αντισταθείτε, τότε μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι σας λείπουν κάποια μέταλλα. Πιο συγκεκριμένα αν η λιγούρα σας αφορά τη σοκολάτα, έχετε ανάγκη από μαγνήσιο. Αυτό το μέταλλο είναι ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό, καθώς συμβάλει στη σωστή λειτουργία της καρδιάς, στην ενίσχυση των μυών και στην παραγωγή ενέργειας. Επίσης, βοηθάει όσους υποφέρουν από κράμπες και αϋπνίες. Για να καταπολεμήσετε το πρόβλημα εντάξτε τροφές

πλούσιες σε μαγνήσιο, όπως αμύγδαλα, μπανάνες, γάλα, καλαμπόκι, ψάρια και σκούρα πράσινα λαχανικά.

Έχετε ανάγκη από σίδηρο. Οι γυναίκες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στην ανεπάρκεια σιδήρου, που μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη ενέργειας, ζάλη, χλωμή επιδερμίδα μέχρι και δυσκολία στην αναπνοή. Αν λοιπόν θέλετε να τρώτε κρέας, ενδέχεται να σας λείπει σίδηρος και παρόλο που η ανεπάρκεια δεν είναι απειλητική για τη ζωή, είναι σημαντικό να κρατάτε τα επίπεδα του υψηλά. Για να το πετύχετε αυτό, πρέπει να επισκεφτείτε τον γιατρό σας, ώστε να διαπιστώσει αν χρειάζεστε ή όχι συμπληρώματα.

Έχετε ανάγκη από χαλάρωση. Αν θέλετε να τρώτε συνέχεια κάτι αλμυρό, τότε πρέπει να χαλαρώσετε. Είτε το πιστεύετε είτε όχι, όταν έχετε στρες παράγεται η ορμόνη κορτιζόλη από τα επινεφρίδια, τα οποία χρησιμοποιούν πολύ νάτριο για τη παραγωγή της. Ως αποτέλεσμα, το σώμα χρειάζεται αλάτι. Όμως, αντί να καταφεύγετε στα αλμυρά σνακ, που σας προσθέτουν κιλά, βρείτε νέους τρόπους ώστε να ηρεμείτε. Για παράδειγμα, διαβάστε ένα βιβλίο ή πηγαίνετε να κάνετε ένα μασάζ.

Χρειάζεστε περισσότερο ύπνο. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι ενήλικες που κοιμούνται λιγότερο από 7 ώρες κάθε βράδυ, έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκοι. Στην πραγματικότητα, η έλλειψη ύπνου μπορεί να αυξήσει τους πόθους σας για ζάχαρη κατά 45%! Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η αϋπνία αυξάνει την ορμόνη γκρελίνη, η οποία δίνει σήματα στο σώμα σας ότι πεινάτε, ενώ δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Αν λοιπόν, πιάσετε τον εαυτό σας να αναζητάει συνέχεια ζάχαρη, ίσως έφτασε η στιγμή να αυξήσετε τις ώρες που κοιμάστε.

Έχετε ανάγκη από νερό. Είναι πλέον γεγονός ότι η δίψα μπλέκεται πολύ εύκολα με το αίσθημα της πείνας. Έτσι η αφυδάτωση μπορεί πραγματικά να ενισχύσει τους πόθους σας για φαγητό, ενώ στη πραγματικότητα δεν πεινάτε. Πριν τρέξετε στο ψυγείο σας, πιείτε πρώτα ένα ποτήρι νερό και μπορεί να σταματήσετε να πεινάτε.

Θέλετε να νιώσετε χαρούμενοι. Αν αναζητάτε συνέχεια απλούς υδατάνθρακες, όπως ζυμαρικά, γλυκά, μπισκότα, μπορεί να μην είστε και στα καλύτερα σας από ψυχολογικής άποψης. Είναι αλήθεια ότι οι υδατάνθρακες βοηθάνε στην απελευθέρωση της σεροτονίνης, γνωστή και ως ορμόνη της ευτυχίας. Αρχίστε λοιπόν να προβληματίζεστε για το πώς αισθάνεστε αυτή τη περίοδο και δείτε αν μπορείτε να βρείτε τρόπους για να νιώθετε πιο συχνά ευτυχισμένοι.

Με στοιχεία από την :**Πηγή:** jenny.gr