

## 7 أسباب تدفعك لالتهام الأطعمة الغير صحية.. تخلص منها !

رغم أن الجميع يعلم المشاكل الكثيرة التي تواجهه نتيجة تناول أطعم غير صحية، وهو ما يعرف بالوجبات السريعة، إلا أنه يشتمها، والشهوة من الأمور الطبيعية عند أي إنسان، ولكن الانغماس فيها لحد عدم التفكير في أضرارها، وهنا يجب التساؤل عن أسباب تلك الشهوة الكبيرة.

- (1) الجينات التي توجد داخل جسدك، فهناك بعض الناس يمتلكون جينات تطلب بشكل مستمر هذا الطعام ذو السعرات الحرارية العالية، وهو في هذا يشبهون أجدادهم من البدائيين الذين كانوا يأكلون اللحوم بكثرة ونهم، مع مزيد ومزيد من السعرات الحرارية.
- (2) لا تحصل على النوم بشكل كافي، فقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن عدم حصول الشخص على النوم بشكل كافي، فمن ينام أقل من 5 ساعات يوميًا خلال فترة الليل، فإنه في المقابل يحتاج كثير من السعرات الحرارية ولا تي يمكن أن يحصل عليها من البييتزا والبرجر مثلاً.
- (3) الشعور بالإجهاد: فإذا كنت تعمل خارج المنزل، لساعات طويلة، وفي بعض الوظائف المرهقة فأنت بحاجة إلى ما يشبع جسدك، ويخفف عنك الإرهاق والتعب، وهو ما يمكن الحصول عليه من خلال الوجبات ذات السعرات الحرارية العالية.
- (4) الرغبة في الاحتفال، وتقدير الذات: البعض يشعر بعد تحقيق إنجاز معين أنه يستحق أن يدل نفسه قليلاً، أو يكافئها بعد يوم أو أسبوع كامل من النظام الغذائي القاسي.

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

(5) تحتاج إلى الطاقة الكثيرة وبشكل سريع، وهو ما يتوافر في تلك الأطعمة بشكل وافر، فهي مليئة بالكربوهيدرات التي تمنح الجسم الطاقة الكبرى.

(6) تأكل بأنفك وعينيك، هذا السبب متعلق بالعاطفيين، والناس الذين يفكرون بقلوبهم قبل عقولهم، وينظرون للطعام بأنوفهم وعيونهم، قبل التفكير في مكوناته، فمن المسلم به أن ذلك الطعام جميل جداً من ناحية الرائحة حيث توجد به كثير من البهارات النفاذة، ومن ناحية النظر، حيث يتميز بالألوان المبهجة السعيدة.

(7) إدمان تلك الأطعمة، فأنت تحبها لحد الأدمان ولا يمكنك الابتعاد، وفي تلك الحالة فأنت تحتاج إلى علاج نفسك كما يعالج مدمن المخدرات نفسه.

المصدر: سبورت 360

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...