

## هذه هي أسباب الشعور الدائم بالجوع

حدد خبراء تغذية مجموعة من الأسباب وراء حالة الجوع الدائم لدى بعض الأشخاص وبالتالي إقبالهم الكبير على التهام الأطعمة.

ورأى هؤلاء الخبراء أن بعض الأشخاص يعتقدون خطأ أنهم يشعرون بالجوع، لكن في الحقيقة أن أجسامهم بحاجة إلى الترطيب وشرب الماء أكثر من تناول الطعام.

وبرأي الخبراء هناك أسباب كثيرة تقف وراء الشعور الدائم بالجوع، منها ما هو متعلق بالهرمونات ومنها بنمط الغذاء اليومي والحياة التي يعيشها الإنسان.

ونشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أخيراً، تقريراً عن هذه الأسباب، التي تجعل الإنسان في حالة دائمة من الرغبة في تناول الطعام.

ولعل أهم تلك الأسباب هو تناول الأطعمة الغنية بالنشويات والسكريات كالأرز والخبز الأبيض، إضافة إلى عدم احتواء وجبة الطعام على البروتينات الضرورية، وعدم وجود كمية وافرة من الدهون في الطعام التي تعطي إحساساً بالشبع الدائم.

كما أن قلة الألياف وعدم تناول الخضار والفاكهة تؤدي للشعور بالجوع، ناهيك عن عامل هام في هذا الشأن يتمثل في أن تناول الطعام بسرعة يحث على الأكل بكثرة.

ومن أسباب الشعور بالجوع عدم أخذ قسط وافر من النوم مما يؤدي لاضطرابات في هرمونات الجوع والشبع، ويؤثر بالتالي على رغبة الإنسان في تناول الطعام.

وأشار التقرير أيضا إلى مسألة الهوس بالطعام، لدى بعض الأشخاص، مشيرا في الوقت نفسه إلى الجانب الإعلاني للمطاعم وعروضها المتنوعة. فالبعض قد لا يركز على حاجة الجسم لتناول الطعام بسبب الجوع، بقدر ما يركز على شكل ونوع كمية هذا الطعام.

المصدر: صحيفة البيان