

## Почему постоянно хочется есть?

Многим людям знакомо чувство постоянного голода, которое вынуждает их без конца делать ходки к холодильнику и что-то перекусывать. Когда это становится привычкой и происходит регулярно, особенно в ночное время, на хорошее здоровье и стройную фигуру рассчитывать не приходится.



Как говорится, «голод – не тётка», и когда желудок просит есть, удержаться непросто. Но все же, чтобы избавиться себя от этой вредной привычки, попробуйте выяснить, почему она у вас появилась.

### Причины постоянного чувства голода

Диетологи выделили 6 основных причин, почему человек не наедается и вынужден часто посещать холодильник.

1. Хроническое недосыпание.
2. Нервное напряжение, стрессы.
3. Болезни щитовидной железы.
4. Неправильный образ питания.
5. Пониженный уровень сахара в крови.
6. Обезвоживание – недостаток воды в организме.

## 7. Психологическая зависимость.

Рассмотрим подробнее каждую из перечисленных причин, и что нужно предпринять, чтобы от них освободиться.

### Недосыпание

Организм – саморегулирующаяся система, в которой за каждую функцию отвечают определенные гормоны. Так, во время бодрствования слизистая желудка выделяет грелин – «гормон голода» или «гормон аппетита», который активизирует аппетит, возникает потребность поесть. Другой гормон – лептин, или «гормон сытости» вырабатывается клетками жировой ткани, в основном, во время сна.



Поэтому вполне логичен тот факт, что чем больше человек спит, тем меньше он ест, и наоборот. Диетологи считают, что взрослому человеку нужно спать не менее 7 часов в сутки, а тем, кто имеет лишние килограммы, рекомендуется спать 9 часов. Хронический недосып ведет к хроническому перееданию, когда пища принимается без надобности для организма.

### Нервное напряжение

Жизнь изменилась, ускорились ее темпы, это привело к тому, что все мы живем в условиях хронического стресса. Организм в ответ включает защитные «реакции борьбы», увеличивая выработку мобилизующих гормонов – адреналина, кортизола.

Когда стресс и острота напряжения спадают, уровень адреналина снижается, а вот кортизол остается повышенным. Поскольку это –

стероидный гормон, для его синтеза нужны жиры, потребность в них возрастает. Автоматически появляется желание съесть что-нибудь сытного, жирного.



Есть и психологический момент, когда удовольствием во время еды человек стремится уменьшить отрицательные эмоции, снять напряжение, расслабиться, что и приводит к перееданию.

### Щитовидная железа

Щитовидная железа – очень важный орган эндокринной системы, она выделяет гормоны, участвующие во всех видах обмена. Недаром ее медики называют «зажигалкой» организма.

Заболевания щитовидки очень часты, особенно у женщин. Выработка гормонов может быть повышенной (при гипертиреозе), тогда очень быстро расходуются энергетические ресурсы, и организм реагирует на это повышенным чувством голода.



С другой стороны, и снижение функции железы – гипотиреоз также может провоцировать аппетит, потому что нарушается процесс усвоения питательных веществ клетками. Несмотря на то, что пищи употребляется достаточное количество, организм требует больше, это и приводит к перееданию.

### Неправильное питание

Современные жители городов, к сожалению, вынуждены часто употреблять в пищу так называемые быстрые углеводы, которые содержатся в гамбургерах, картофеле, белом рисе и макаронах, кондитерских изделиях. Все это можно быстро приготовить, разогреть, но пользы организму никакой, только вред.



Такая еда не дает длительного насыщения, создает лишь избыток углеводов, которые трансформируются в жиры, а клетки органов остаются голодными и требуют пищи. Поэтому рацион нужно заранее продумывать, чтобы он в любой ситуации включал полноценный белок, достаточное количество клетчатки и витаминов. При этом фрукты и овощи в идеале по объему должны составлять половину суточного рациона.

### Пониженный уровень сахара в крови

Сахар (глюкоза) в организме является основным источником энергии для мышц и всех других органов. Недостаточное его количество сигнализирует вам чувством голода. Когда говорят – «я так голодна, что голова кружится» - это и есть гипогликемия, недостаток глюкозы.

Это бывает при нерегулярном питании, употреблении спиртного, наркотиков, при больших физических нагрузках, у изнуряющих себя диетами, а также при ряде хронических заболеваний. Главный признак гипогликемии – головокружение, которое может перейти в обморочное состояние.



Снижение сахара крови не менее опасно, чем его повышение, оно может быстро привести к нарушению функции жизненно важных органов.

### Обезвоживание

Многие люди забывают о том, что в перерывах между приемами пищи надо пить чистую воду. Ни сок, ни молоко или другие напитки, потому что по сути это – тоже еда, а организму для нормального обмена нужен чистый «растворитель» всех веществ.



Поэтому, когда организм испытывает недостаток воды, возникает ложное чувство голода, хотя вы уже недавно поели. Обязательно в перерывах между едой нужно пить воду, хотя бы стакан.

### Психологическая зависимость

Во время еды, особенно любимой и вкусной, мозг вырабатывает гормоны удовольствия, наступает расслабление, чувство радости. Люди со слабым типом нервной системы «подсаживаются» на еду, как на алкоголь или наркотики, и эта зависимость доказана наукой. Нередко она начинает формироваться еще с детства. Как следствие – ожирение со всем «букетом» болезней.



*Вердикт таков: если вы не можете справиться с разгулявшимся не в меру чувством голода – обратитесь к врачу, чтобы выяснить причину и принять адекватные меры. Берегите здоровье!*