

تفاوت جالب مردان و زنان در انتخاب طعم غذا

20 مرداد 1403

یک باور عمومی وجود دارد که هوس‌ها نشانه کمبود برخی مواد مغذی در بدن است، به عنوان مثال، میل به نمک در برخی موارد ممکن است ناشی از کمبود سدیم باشد.

اغلب ما هوس به خوردن یک غذای خاص را امری طبیعی و مرتبط با اشتها می‌پنداریم به همین دلیل به سادگی از کنار آن می‌گذریم در حالی که امکان دارد هوس به یک غذا به دلایل مشکلات سلامتی بروز پیدا کرده باشد، در نتیجه نباید آن را امری ساده و طبیعی بپنداریم. هوس غذایی ممکن است در نتیجه یک عامل فیزیکی یا ذهنی باشد. البته هوس غذایی علل جسمی نیز دارد که ممکن است شامل کمبود خواب باشد، دلایل ذهنی ممکن است شامل استرس هم باشد. [هوس‌های غذایی که خبر از بیماری می‌دهند] اما در مورد معنای هوس غذایی افسانه‌هایی نیز وجود دارد.

به گزارش هلت لاین، هوس غذایی امری بسیار رایج است. نادیده گرفتن آن دشوار است و معمولاً از طریق میل شدید یا فوری به نوع خاصی از غذا آشکار می‌شود اگرچه غذای مورد نظر از فردی به فرد دیگر متفاوت است. میل به غذا می‌تواند توسط عوامل مختلفی ایجاد شود چه جسمی و چه روانی. در موارد خاص، ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای باشد به همین دلیل نباید نادیده گرفته شود. در این مطلب به هوس غذایی و همچنین دلایل احتمالی آن می‌پردازیم.

هوس‌های غذایی می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد که معمولاً می‌توانند به دو دسته اصلی تقسیم شوند: جسمی (فیزیکی) و روانی. آگاهی از آن‌ها ممکن است به شما کمک کند تا تشخیص دهید کدام عامل یا عوامل به طور خاص باعث ایجاد هوس غذایی در شما می‌شوند.

علل فیزیکی

عدم تعادل هورمونی: عدم تعادل در لپتین (هورمون کاهش دهنده اشتها) و گرلین (هورمون افزایش دهنده اشتها) ممکن است باعث شود که افرادی نسبت به دیگران هوس غذایی بیشتری داشته باشند.

بارداری: تغییرات هورمونی در بارداری ممکن است بر گیرنده‌های بویایی و چشایی شما تأثیر بگذارد و به نوبه خود باعث شود که هوس غذایی شدیدتری را تجربه کنید.

سندرم پیش از قاعدگی (PMS): تغییرات در هورمون‌های استروژن و پروژسترون که درست قبل از پریود اتفاق می‌افتد ممکن است هوس به خوردن مواد غذایی خاص به ویژه هوس برای خوردن غذاهای غنی از کربوهیدرات را تشدید کند،



کمبود خواب: خواب بسیار کم یا بی کیفیت می‌تواند سطح هورمون‌های مسئول تنظیم گرسنگی، سیری و چرخه خواب و بیداری را مختل کرده و احتمالاً میل به غذا را به خصوص در ساعات عصر تشدید کند.

رژیم غذایی فاقد مواد مغذی: مواد حاوی پروتئین و فیبر (مواد مغذی) می‌توانند به شما کمک کنند احساس سیری کنید. کم خوردن این مواد مغذی ممکن است باعث شود شما احساس گرسنگی کرده یا هوس خوردن غذایی خاص را پیدا کنید، حتی اگر کالری کافی دریافت کرده باشید.

هیدراتاسیون کم: مصرف مایعات بسیار کم می‌تواند احساس گرسنگی یا هوس به غذاهای خاص را در برخی افراد تشدید کند.

فلور روده: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد نوع باکتری موجود در روده شما ممکن است بر تعداد و نوع هوس‌های شما تأثیر بگذارد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تأیید این ارتباط مورد نیاز است.

فعالیت بدنی: افزایش سطح فعالیت بدنی، حتی اگر فقط با پیاده‌روی بیشتر باشد، ممکن است به کاهش هوس غذایی کمک کند. به طور مشابه، حرکت کمتر از حد معمول ممکن است باعث شود که هوس غذایی بیشتری را تجربه کنید.

غذاهای بسیار فرآوری شده: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد غذاهای بسیار فرآوری‌شده و سرشار از چربی و قند افزوده ممکن است علائمی شبیه به اعتیاد ایجاد کنند و به نوبه خود احتمالاً باعث افزایش هوس غذایی می‌شوند.

دفعات مصرف غذاهای مورد علاقه: خوردن یک غذای مورد علاقه به دفعات کمتر ممکن است در کاهش هوس شما برای آن غذای خاص موثرتر از خوردن بخش کوچکی از آن غذا در هر زمان که آن را میل می‌کنید، باشد.

علل ذهنی



استرس: سطح هورمون کورتیزول شما احتمالاً با استرس افزایش می‌یابد. سطوح بالای کورتیزول ممکن است با گرسنگی، هوس، و احتمال بروز بیشتر رفتارهای استرس‌زا یا پرخوری مرتبط باشد.

شخصیت شما: برخی شواهد نشان می‌دهد که افرادی که تکانشگرتر هستند یا نمرات بالاتری در معیارهای شخصیت اعتیاد آور دارند، ممکن است احتمال بیشتری برای تجربه هوس غذایی داشته باشند (تکانشگری یا رفتار تکانشی به رفتارهایی گفته می‌شود که بدون پشتوانه فکری و منطقی لازم، پرریسک و نامتناسب با موقعیت باشند. نتایج رفتارهای تکانشی اغلب به نتایج ناخوشایند منتهی می‌شود).

زمینه غذا خوردن: مغز شما می‌تواند خوردن یک غذای خاص را به یک زمینه خاص مرتبط کند به عنوان مثال، مرتبط کردن ذرت بو داده با دیدن یک فیلم. این ممکن است باعث شود دفعه بعد که همان زمینه به وجود آمد، هوس آن غذای خاص را پیدا کنید.

خلق و خوی شما: خلق و خوی خاص ممکن است باعث میل به غذاهای خاص شود. به عنوان مثال، به نظر می‌رسد که خلق و خوی منفی اغلب باعث میل به غذاهایی که دسترسی و طبخ آن‌ها راحت‌تر است، می‌شود.