چرا در دوران پریود هوس شکر داریم؟

8 آبان 1402

هوس خوردن غذاهای شیرین یا شور قبل یا در طول قاعدگی بسیار رایج است اما چرا این نوع هوس را داریم؟

به گزارش natural cycles هوس خوردن غذاهای شیرین یا شور قبل یا در طول قاعدگی بسیار رایج است اما چرا این نوع هوس را داریم؟ و آیا خوردن شکلات در دوران پریود خوب است؟

چرا قبل از پریود انقدر گرسنه می شویم؟

احتمالاً بسیاری از ما موافق خواهیم بود که اشتهای ما می تواند متفاوت باشد و حتی ممکن است متوجه الگویی شده باشید که به نظر می رسد که در طول چرخه شما متغیر می شود. آیا تا به حال از خود پرسیده اید که چرا در زمان پایان قاعدگی بیشتر احساس گرسنگی می کنید؟

دو هورمون جنسی اصلی ما، استروژن و پروژسترون، در تغییرات اشتها در طول چرخه قاعدگی نقش دارند. در بخش اول چرخه (فاز فولیکولی)، سطح استروژن بالاتر می رود زیرا بدن برای تخمک گذاری آماده می شود. تصور می شود استروژن اشتها را کاهش می دهد، بنابراین وقتی سطح استروژن بالا می رود، ممکن است احساس گرسنگی نکنیم.

از سوی دیگر، سطوح بالاتر پروژسترون (که در فاز لوتئال پس از تخمک گذاری افزایش می یابد) می تواند اشتهای شما را افزایش دهد. در پایان چرخه، زمانی که علائم سندرم پیش از قاعدگی را تجربه می کنیم، سطح پروژسترون بالا و سطح استروژن پایین تر است و این می تواند توضیح دهد که چرا ممکن است در این زمان از چرخه خود احساس گرسنگی بیشتری داشته باشیم.

در حالی که این یک پیوند فیزیولوژیکی نیست، نکته دیگری که باید در نظر گرفت این است که چرخه ما می‌تواند بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارد و این می‌تواند بر اشتها و هوس ما نیز تأثیر بگذارد.

چرا در پریود هوس شکر داریم؟

جدای از تغییرات کلی تری در اشتهای شما، هوس خوردن غذاهای خاص قبل یا در طول قاعدگی بسیار رایج است. حتی مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد هوس غذایی (به ویژه برای غذاهای شیرین و شور) در اواخر چرخه قاعدگی زمانی که بسیاری از ما علائم PMS را تجربه می‌کنیم، افزایش می‌یابد.

اینکه چه چیزی باعث هوس های پریود و PMS می شود کاملا مشخص نیست، اما برخی نظریه ها نیز در رابطه با تغییرات هورمونی در طول چرخه قاعدگی وجود دارد.

وقتی پریود ما شروع می شود، سطح سروتونین کاهش می یابد در حالی که سطح کورتیزول بالاترمی رود. به عبارت ساده، این بدان معنی است که سطوح پایین‌تری از هورمونی که باعث آرامش (سروتونین) می شود در بدن وجود دارد؛ در همین زمان هورمون‌های استرس (کورتیزول) بیشتری در بدن ما دیده می شود.

این تغییرات هورمونی ممکن است باعث شود که ما هوس خوردن غذاهای راحت مانند آب نبات یا فست فود را داشته باشیم. این نوع غذاها خوشمزه هستند (بنابراین خوردن آنها یک فعالیت لذت بخش است) و معمولاً دارای قند و چربی بیشتری هستند که دوپامین را در بدن ما افزایش می دهند.

چرا در پریود هوس شکلات داریم؟

در حالی که میل به غذا یک چیز کاملاً فردی است، با این حال هوس شکلات با چرخه قاعدگی مرتبط شده است؛ ما اغلب می بینیم که در فیلم ها و برنامه های تلویزیونی به آن اشاره می شود و برخی از فروشگاه های مواد غذایی حتی شکلات را نزدیک به محصولات قاعدگی نگه می دارند.

چندین مطالعه برای بررسی رابطه بین میل به خوردن شکلات و چرخه‌های ما انجام شده است و این واقعیت که بین این دو رابطه وجود دارد به خوبی ثابت شده است.

یک توضیح احتمالی برای اینکه چرا در دوره قاعدگی هوس خوردن شکلات داریم این است که هورمون های ما مقصر هستند. با این حال، شواهد برای این نظریه هم محدود است.

درعوض، تحقیقات فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد هوس شکلات قبل یا در طول قاعدگی می‌تواند واقعاً از نظر فرهنگی شرطی شود، به این معنی که این چیزی است که ما از محیط خود و رفتار دیگران در اطراف خود یاد می‌گیریم.

یکی از این مطالعات زنان را در تحقیقات خود به دو گروه تقسیم کرد. اولین آنها زنانی بودند که در ایالات متحده متولد شدند، با زبان انگلیسی به عنوان یکی از زبان های مادری آنها، و گروه دوم زنانی از کشورهای دیگر که متعاقباً به ایالات متحده نقل مکان کردند و بعداً انگلیسی را آموختند. نتایج نشان داد که زنانی که در ایالات متحده متولد شده‌اند، تمایل بیشتری به شکلات قبل یا در دوره قاعدگی خود دارند. از سوی دیگر، کسانی که به ایالات متحده نقل مکان کرده‌اند، بیشتر اوقات هوس شکلات می‌کردند که به چرخه آنها مربوط نمی‌شد، مانند بعد از غذا خوردن یا در حین مطالعه.

نتایج این مطالعه و سایر موارد مشابه نشان می‌دهد که هوس خوردن شکلات در دوره قاعدگی ممکن است چیزی باشد که حداقل تا حدی در دوران رشد یاد می‌گیریم.

در هر صورت، چه دلیل تمایل به خوردن شکلات، فیزیولوژیکی باشد یا روانی، واضح است که شکلات به دلیل طعم عالی محبوب است و بنابراین جای تعجب نیست که ما هرازگاهی هوس خوردن شکلات کنیم!