



Izvor: magazin.net.hr

Razmislite muči li i vas jedna od četiriju raširenih žudnji za hranom, što one govore o vašem zdravlju te kako ih na zdrav način smanjiti.

LUKITE ZA SLATKIM

Ako žudite za šećerom, to je obično zato što tijelo pokušava povećati razinu serotonina, koji u mozgu stvara osjećaj dobrog raspoloženja. Kad jedete hranu bogatu ugljikohidratima, poput čokolade, sladoleda i druge vrste slatkiša, raste razina serotonina i podiže se raspoloženje. Potreba za slatkim također može proizlaziti iz potrebe da poboljšate razinu energije. Ako trčite natašte, razumljivo je da mozak žudi za izvorom energije kao što je šećer koji će vam brzo vratiti snagu. Zbog istog razloga žudite za slatkišima oko 16 sati tijekom radnog dana ili kasno noću kad ste umorni. Ako ste osoba koja »zaboravlja« jesti, tijelo može tražiti slatko jer prekomjerna glad dovodi do pada šećera u krvi. Zdrav način da smanjite žudnju za slatkim? Jedite svježe voće, poput banana, popijte frappe bez šećera, jogurt ili gorki kakao.

ISKONSKI MESOJEDI

Ako vam sočni hamburgeri i odresci ne idu iz glave, možda imate manjak željeza. Crveno meso je fantastičan izvor željeza. U slučaju da ga niste jeli duže vrijeme, može se javiti želja. Zdrav način da smanjite žudnju za mesom? S vremena na vrijeme jedite crveno meso. Grah i mahunarke, te jaja i perad također su dobar izvor željeza, a ne dovode do pretjeranog unosa zasićenih masnoća i kalorija.

ZALJUBLJENI STE U SLANO

Ako maštate o tome da pojedete perez ili čips, te ne možete zamisliti život bez dosoljavanja, možda vas muči nedostatak minerala. Istraživanja su pokazala da su žene koje su imale niski prehrambeni unos kalcija zapravo žudjele za slanim jelima. Povećan unos natrija može privremeno povećati razinu kalcija u krvi. Ženama se u PMS također može smanjiti razina kalcija, što može povećati želju za namirnicama koje ga sadrže. No, to nije jedini uzrok žudnje za slanim. Ako naporno fizički radite i puno se znojite, gubi se voda i elektroliti, uključujući i natrij. Zdrav način da smanjite ovu žudnju? Čim završite s vježbanjem ili napornim radom, posegnite za pićem bogatim elektrolitima, kao što je kokosova voda.

VOLITE LJUTO

Svoja jela volite dobro zaljutiti? Možda se vaše tijelo zapravo želi rashladiti. Iako to zvuči paradoksalno, ali znojenje koje izaziva ljuta hrana hladi organizam. Osim toga, neki se »navuku« na ljutu hranu zbog senzacija koje izaziva. Ljuta hrana može povećati otkucaje srca, potaknuti cirkulaciju, pa čak i povećati stopu udisaja. Zdrav način da pobijedite ovu žudnju? Dobra vijest je da je ljuta hrana, poput ljutih paprika, zdrava, pa ako vam ne izaziva zdravstvene smetnje, možete je slobodno nastaviti konzumirati.