

## De ce ți-e foame tot timpul? Cinci motive

Rodica Mitu / 26 iul 2018 / 21:30



Descriere foto: Foame

**Stresul și alegerile alimentare greșite reprezintă doar două dintre motivele pentru care îți este foame mereu.**

### **Alegere alimentară**

O gogoasă sau un baton de ciocolată pot să-ți îndulcească diminețile, însă dulciurile, sucurile și produsele de patiserie oferă energie de durată, astfel că la scurtă vreme după ce le-ai consumat vei simți din nou senzația de foame. Este mult mai bine să alegi alimente bogate în fibre, cereale integrale, fructe, legume, grăsimi sănătoase.

### **Stres**

Când ești foarte stresat/ă nu simți foamea la început, deoarece corpul o alungă cu ajutorul unui hormon. În cazul în care temerile nu dispar o vreme, corpul va produce mai mult cortizol. Și acesta este hormonul care te face să mănânci tot ce este în cale.

### **Pentru că ți-e sete**

Uneori, poți să crezi că ți-e foame, când de fapt corpul tău are nevoie de apă pentru că este foarte deshidratat. Știi din experiență că băutul unui pahar cu apă când simți că îți este foame și nu e momentul, astfel că ar fi bine să o faci în aplicare data viitoare dacă te ajută.

### **Diabet**

Această afecțiune te poate face să ai probleme cu energia și să fii tentat/ă să mănânci mai mult. Foamea poate să te înșelă că organismul are nevoie de mai multă energie. Însă, adevărata problemă constă în faptul că nu poți să transformi alimentele consumate în sursă de energie, potrivit eva.ro. Când ai diabet poți să pierzi în greutate și să te simți mult mai obosit, c

important să discuți cu medicul despre tratamentul adecvat și regimul alimentar care poate să-ți dea mai multă energie

### **Lipsa de somn**

Lipsa de somn determină dezechilibru și poate să apară senzația de foame. Tot lipsa somnului te poate face să recurgi la alimente bogate în grăsimi nesănătoase.