

КАК

КОНТРОЛИРОВАТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА

Многие считают, что контроль над аппетитом — это вопрос силы воли. Но на самом деле, чувство сытости регулируется сложной системой гормонов, питанием, сном и даже стрессом. Если вы постоянно испытываете чувство голода, причина не в слабой воле, а в том, что тело посылает сигналы о нехватке энергии, питательных веществ или отдыха.



ГОЛОД БЫВАЕТ РАЗНЫМ:

✓ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ

Нарастает постепенно, сопровождается урчанием в животе и появляется обычно через 3–4 часа после еды. Его легко перенести, если есть своевременно.

✓ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

Возникает внезапно, тянет на «что-то вкусненькое», часто связан со стрессом, скукой или усталостью. Такой голод иногда трудно отличить от настоящего.

✓ ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ

Проявляется сильными симптомами: тошнотой, головокружением, тремором или сильной слабостью. В этом случае требуется немедленно обратиться к врачу.

ПОЧЕМУ

ВОЗНИКАЕТ ЧУВСТВО ГОЛОДА

Голод — это не просто «пустой желудок». Это сложный сигнал от мозга, на который влияют два ключевых гормона.

ГРЕЛИН

— «гормон голода», вырабатывается в желудке и говорит мозгу:

ПОРА ЕСТЬ!

ЛЕПТИН

— «гормон сытости», вырабатывается жировой тканью и сигнализирует:

ХВАТИТ, Я НАЕЛСЯ!

⚠ Когда вы

- недоедаете,
- мало спите,
- употребляете много сахара,

→ баланс этих гормонов нарушается: уровень грелина растёт ↑, а лептина падает ↓ — и даже после еды чувство голода не исчезает.

КАК

КОНТРОЛИРОВАТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



1 ЕШЬТЕ КАЖДЫЕ 4 ЧАСА,

чтобы избежать «накопленного голода». Если полноценно поесть не получается, сделайте перекус: горсть орехов + фрукт или йогурт + семена.



2 УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА И КЛЕТЧАТКИ

Они являются главными «тормозами» голода: замедляют опорожнение желудка, стабилизируют уровень сахара в крови, усиливают выработку гормонов сытости. В каждый прием пищи добавляйте 20–30 г белка (яйца, творог, рыба, курица, индейка, чечевица) и обязательно овощи — они добавляют объём и клетчатку без лишних калорий.



3 ИЗБЕГАЙТЕ «ПУСТЫХ» УГЛЕВОДОВ

Белый хлеб, булочки, сладости, газировка дают быстрый всплеск энергии, но уже через час уровень сахара в крови падает, и вы снова ощущаете чувство голода, раздражение и усталость. Замените рафинированные углеводы на цельнозерновые: овсянку вместо хлопьев, гречку вместо макарон из белой муки. Всегда сочетайте углеводы с белком или жиром (например, яблоко + миндаль).



4 ПЕЙТЕ ВОДУ

Часто путают жажду с голодом. Совет-классика: прежде чем потянуться за перекусом, выпейте стакан воды.



5 ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН — 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

Недосып способствует росту уровня грелина и снижению лептина, что усиливает тягу к сладкому и жирному. Исследования показывают, что люди, спящие меньше 6 часов, съедают в среднем на 300–500 ккал больше в день.



6 УПРАВЛЯЙТЕ СТРЕССОМ

Прогулки, упражнения на дыхание, любимое хобби помогают отвлечься от мыслей о еде. Когда человек занят любимым делом, его мысли фокусируются на хобби, от которого он получает удовольствие. Еда перестает быть единственным источником радости и внутреннего удовлетворения.



7 ВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Записывайте, что ели, во сколько, как себя чувствовали перед едой и после. Такой подход помогает выявить триггеры переедания.

ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

ГОЛОД — НЕ ВРАГ, А СИГНАЛ ОРГАНИЗМА. ЕСЛИ ЕДА СТАЛА ДОМИНИРУЮЩИМ СПОСОБОМ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ, ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ — НУТРИЦИОЛОГУ ИЛИ ПСИХОЛОГУ. ПРАВИЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ И УВАЖЕНИЕ К СИГНАЛАМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА ПОМОЖЕТ ЖИТЬ БОЛЕЕ ГАРМОНИЧНО.

