9 Νοεμβρίου 2018

Τι λείπει από τον οργανισμό σας όταν λαχταράτε ανθυγιεινές τροφές;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σε πολλούς από εμάς είναι σχεδόν καθημερινό φαινόμενο να έχουμε μια έντονη

επιθυμία για πρόχειρο φαγητό. Πολλές φορές πιάνουμε τον εαυτό μας να θέλει να φάει κάτι μπροστά στη τηλεόραση, πχ ένα σακουλάκι ποπ κορν. Αλλά και αυτό δεν είναι αρκετό. Γιατί αυτή η έντονη επιθυμία για junk food;

Η επιστήμη έχει τώρα την απάντηση και δηλώνει ότι ο λόγος που έχουμε έντονη λαχτάρα, είναι ότι το σώμα μας έχει ανάγκη από ανόργανα συστατικά, που πράγματι προέρχονται από το πρόχειρο φαγητό,αλλά θα ήταν πολύ πιο υγιεινό εάν τα παίρναμε από άλλα πιο υγιεινά τρόφιμα.

Πείνα εναντίον Λαχτάρας

Η πείνα και η λαχτάρα είναι δύο πολύ διαφορετικές σωματικές αντιδράσεις.

Η πείνα είναι μια πολύ χρήσιμη και αναγκαία λειτουργία του σώματος. Αυτή σας επιτρέπει να γνωρίζετε ότι ήρθε η ώρα να φάτε, επειδή το σώμα σας χρειάζεται καύσιμα.

Η έντονη λαχτάρα από την άλλη πλευρά, είναι ένα τελείως διαφορετικό θηρίο. Εξυπηρετεί όχι τόσο πολύ για να πει στο σώμα σας ότι χρειάζεται καύσιμα, αλλά για να πει στο σώμα σας ότι χρειάζεται συγκεκριμένες χημικές ουσίες, μεταξύ των οποίων είναι τα οπιοειδή. Αυτός είναι ο λόγος που συχνά ποθείτε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος: αυτά τα τρόφιμα απελευθερώνουν οπιοειδή στο αίμα μας και σας παρέχουν το συναίσθημα της ευχαρίστησης, ακόμη και της ήπιας ευφορίας σε ορισμένες περιπτώσεις.

Και αυτός είναι ο λόγος που τόσοι πολλοί από μας αγαπούν …

Σοκολάτα

Η σοκολάτα είναι η τροφή που την λαχταρούν οι περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο. Συνδέεται όμως και με μια θρεπτική ουσία που λείπει σε πολλούς από εμάς: μαγνήσιο.

Ορισμένες εκτιμήσεις αναφέρουν ότι το 80 τοις εκατό των Αμερικανών στερούνται αυτό το μέταλλο. Τα συμπτώματα της ανεπάρκειας μαγνησίου ; Άγχος, ευερεθιστότητα, ακόμα και αϋπνία.

Αυτός είναι ο λόγος που μπορεί να νιώσετε καλύτερα και πιο χαλαροί μετά την κατανάλωση σοκολάτας. Αλλά ξέρατε ότι μπορείτε να πάρετε μαγνήσιο από πιο υγιεινές πηγές;

Τα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, για παράδειγμα, είναι μια εξαιρετική πηγή μαγνησίου, όπως είναι και οι σπόροι,τα καρύδια,τα ψάρια, τα φασόλια και η

μελάσα.

Ποια άλλα κοινά τρόφιμα που λαχταράτε μπορούν να αντικατασταθούν με υγιεινότερα ;

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη

Δεν αποτελεί καμία έκπληξη ότι τα γλυκά τρόφιμα είναι αυτά που λαχταράμε πολύ. Εάν πιάσετε τον εαυτό σας να επιθυμεί πολύ ζαχαρούχα τρόφιμα θα πρέπει να ξέρετε ότι έχετε έλλειψη πέντε θρεπτικών συστατικών. Το χρώμιο, το θείο και η τρυπτοφάνη είναι ανάμεσά τους, το τελευταίο εκ των οποίων είναι η σεροτονίνη, η χημική ουσία που ρυθμίζει την ευτυχία στον εγκέφαλο.

Η έλλειψη σε ανόργανες ουσίες θα μπορούσε να υποδηλώνει ότι πιθανόν θα πρέπει να ανανεώσετε την διατροφή σας για να επαναφέρετε την ισορροπία του σώματός σας σε μέταλλα.

Λαχτάρα για υδατάνθρακες

Μια άλλη συχνή λαχτάρα είναι για τα ζυμαρικά και το ψωμί. Αυτό μπορεί να σημαίνει ανεπάρκεια σε άζωτο, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε συνολικό υποσιτισμό. Ως εκ τούτου, αν δείτε τον εαυτό σας να λαχτάρα πολλούς υδατάνθρακες, μπορείτε να προσθέσετε θαλασσινά στη διατροφή σας, όπως τα ψάρια που περιέχουν πολύ από αυτό το μέταλλο.

Λαχτάρα για λιπαρά και λίπη

Εάν ποθείτε τρόφιμα όπως πατάτες, τυρί και τα παρόμοια που είναι λιπαρά και με μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος, θα μπορούσε να είναι ενδεικτικό έλλειψης ασβεστίου. Εξετάστε το ενδεχόμενο να τα αντικαταστήσετε με νωπό γάλα ή τρώγοντας πράσινα γογγύλια και μπρόκολο.

Λαχτάρα για αλμυρά

Αντί να ψάχνετε για τσιπς ή ποπ κορν, φάτε ψάρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους. Αυτοί είναι οι υγιείς τρόποι για να πάρετε το χλώριο και το πυρίτιο που σας λέει το σώμα σας ότι θέλει.

πηγές : [Wise Mind Healthy Body] awakengr.com