

هوس های غذایی و دلیل میل زیاد به مزه ای خاص

هوس های غذایی نشانگر فرایندی است که در بدن ما رخ می دهد، برخی از افراد اشتیاق بیشتری نسبت به غذایی خاص نشان می دهند که هرکدام از این تمایلات نشانه ای دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، آیا شما به طعم شور یا شیرین علاقه دارید؟ آیا بیسکویت و چیپس می خورید یا انتخابتان شکلات است؟ آیا شما مداوماً قهوه می نوشید یا به نوشیدنی های گازدار علاقه دارید؟ تمام این تمایلات غذایی می توانند پیامی درباره سلامتی شما انتقال دهند.

به عبارت دیگر، تمایل شدید به مصرف یک نوع غذا ممکن است ناشی از کمبود برخی از مواد مغذی در بدن شما باشد، پس با ما در این بخش همراه باشید تا حقایق را در مورد علت هوس غذایی تان بدانید.

هوس غذای شور

اگر علاقه مندید تا روی تمامی غذاهایی که مصرف می کنید نمک بریزید و یا از مصرف غذاهایی با ارزش غذایی کم و پر نمک مانند چیپس لذت ببرید، این ممکن است نشانه ای از وجود یک مشکل باشد. در واقع، نیاز به نمک برای بدن شما لازم نیست، بلکه کلیه ها باعث می شوند تا هوس مصرف نمک را داشته باشید. کمبود جریان انرژی به کلیه ها باعث هوس مصرف غذاهای شور می شود. گرفتار شدن در این هوس ممکن است منجر به مشکلاتی مانند درد مفاصل و خستگی شود. همچنین، علاقه به مصرف غذای شور از جمله نشانه های استرس محسوب می شود. در این شرایط، بهتر است به جای خوردن چیپس های شور، راه های دیگری برای کاهش استرس پیدا کنید.

هوس غذای تند

اگر به خوردن غذاهای تند و پرادویه مشتاق هستید، این می تواند نشانه ای از تلاش بدن برای حفاظت شما در برابر بیماری باشد. هوس شما برای مصرف مواد غذایی تند می تواند نشانه دهنده نیاز سیستم ایمنی بدن به حمایت و پشتیبانی بیشتر باشد. ادویه ها به طور قابل توجهی برای سلامت بدن انسان مفید هستند، بنابراین شما می توانید سعی کنید تا جایی که ممکن است تمایل خود را به خوردن غذاهای تند و پرادویه برآورده کنید. با این حال، باید اطمینان حاصل کنید که غذاهای تند و پرادویه ای که مصرف می کنید، به صورت سالم و با کیفیت تهیه شده باشند.

هوس غذای ترش

اگر تمایل زیادی به مصرف مواد غذایی ترش مانند آب مرکبات دارید، این ممکن است نشانه ای از نیاز بدن به دریافت اسیدهای چرب بیشتر باشد. اگر کمبود کافی از چربی های سالم را تامین نکنید، این وضعیت می تواند عدم تعادل در کبد را به همراه داشته باشد که ممکن است منجر به افزایش شدید در هوس مصرف غذاهای سرخ شده و چرب شود. عدم تعادل کبد می تواند علاوه بر آن، به شکل گیری افسردگی، سفتی عضلانی و میگرن نیز منجر شود.

هوس خوردن شیرینی و غذاهای شیرین

میل بیش از حد برای مصرف مواد غذایی شیرین بسیار رایج است و ممکن است نشانه ای از چندین عامل باشد. اگر به طور قوی به مصرف کیک و شیرینی تمایل دارید، احتمالاً با مشکلات گوارشی، خستگی یا مشکلات خواب مواجه هستید. طب سنتی چینی معتقد است که این شرایط ناشی از کمبود انرژی هستند که مستقیماً تأثیری بر طحال و معده دارد. مهم نیست که به این هوس ها گرفتار شوید، زیرا اگرچه مصرف قند می تواند هوس را کاهش دهد و موقتاً سطح انرژی را افزایش دهد، اما این شرایط هوس در آینده ممکن است بدتر شود و باعث تمایل به مصرف بیشتر مواد غذایی شیرین شوید.

هوس غذاهای تلخ

هوس خوردن غذاهای تلخ چندان رایج نیست، اما به تنهایی نشانه ای از وجود مشکل نمی باشد. در طب سنتی چینی، هوس خوردن مواد غذایی تلخ به عنوان نمادی از ارتباط با عنصر آتش و انرژی قلب در نظر گرفته می شود. باور می شود که مصرف غذاهای تلخ می تواند به دفع حرارت از بدن کمک کند و در نتیجه، خشم، عدم استحکام عاطفی و اضطراب را کاهش دهد. بنابراین، اگر هوس خوردن مواد غذایی تلخ را تجربه می کنید، می توانید آن را برطرف کنید، زیرا این ممکن است به سلامت روانی و جسمانی شما کمک کند.