

عواملی که باعث افزایش اشتهای شما می شود را بشناسید

عوامل مختلفی در افزایش اشتها دخیل هستند از جمله نوشابه های گازدار، این عوامل می توانند در صورت تداوم باعث افزایش وزن و بروز عوارض متعددی برای سلامت عمومی انسان شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، غزاله اسلامیان، متخصص تغذیه با اشاره به مضرات نوشابه های رژیمی گفت: در نوشابه های به اصطلاح رژیمی، اسید فسفریک مانند نوشابه های معمولی است و برای مبتلایان به بیماری کلیوی و پوکی استخوان مضر است.

این متخصص تغذیه ادامه داد: نوشابه های رژیمی مانند نوشابه های معمولی حاوی گاز کربنیک هستند که می تواند باعث مشکلات گوارشی و ریفلاکس شود. حس گرسنگی خوشایندی که گاز کربنیک موجود در نوشابه در زبان فرد ایجاد می کند منجر به افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی در هر وعده غذایی می شود.

این متخصص تغذیه همچنین مصرف نوشابه های حاوی قندهای مصنوعی را منجر به برهم خوردن تعادل باکتری های مضر و مفید دستگاه گوارش عنوان کرد که در نهایت تمایل به مصرف شیرینی ها را در فرد افزایش می دهد.

این مکمل اشتهاپتان را باز می کند

دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه هم درباره اشتها آور بودن نوشابه های گازدار و سایر عوامل مؤثر در افزایش اشتها و عوارض این پدیده گفت: گاز کربنیک که در نوشابه های گازدار اضافه می شود، موقتاً می تواند محرک اشتها باشد. البته اثر کوتاه مدت و موقتی دارد. عوامل افزایش اشتها کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت هستند.

او ادامه داد: به عنوان مثال زمانی که افراد مکمل های «روی» می خورند، این ها بر هیپوتالاموس که مرکز تحریک اشتها است اثر می گذارند. نوشابه های گازدار نیز روی بزاق و زبان اثر موقت دارد و در آن لحظه اشتها را زیاد می کند. مراکز تنظیم اشتها در هیپوتالاموس است عوامل بسیار متعددی از جمله انتقال دهنده های عصبی (نوروترانسمیترها) می تواند اشتها را زیاد کند.

رضایی درباره سایر عوامل مؤثر در افزایش اشتها عنوان کرد: عوامل محیطی و گرما و سرما نیز در افزایش و کاهش اشتها نقش دارند، اتاق سرد و خنک می تواند در افزایش اشتها مؤثر باشند، اما اگر اتاق گرم باشد یا شما به عنوان مثال در کنار تنور نانوائی یا زیر آفتابی یا جایی بسیار گرم حضور داشته و خیس عرق شوید، گرمای محیط می تواند در کاهش اشتهای شما تاثیر بگذارد.

این متخصص تغذیه به عوارض اضافه وزن اشاره کرد و ضمن بیان اینکه هرنوع چاقی نمی تواند باعث افزایش وزن شود، گفت: مازاد کالری دریافتی ناشی از افزایش اشتها می تواند باعث ترشح برخی از هورمون ها مانند انسولین و چاقی و بروز بیماری کبد چرب شود. اضافه وزن نیز می تواند روی مفاصل اثر بگذارد. وزن زیاد یقیناً با افزایش دردهای ناحیه مفاصل کمر و ستون فقرات همراه است.

بالا رفتن میزان اشتها در کل باعث افزایش وزن و چاقی می شود و این چاقی نیز می تواند زمینه برای ابتلا به بیماری هایی نظیر سرطان را ایجاد کند اما نه هر چاقی. به عنوان مثال یک تا دو کیلو اضافه وزن را نمی توان چاقی تلقی کرد. اگر در دراز مدت عادت کنیم به خوردن نوشابه های گازدار و یا غذاهای چرب و شور این ها می تواند باعث بروز عوارض و بیماری های زیادی شود. فردی با یکبار سیگار کشیدن یا یکبار پیتزا خوردن سرطان نمی گیرد.

رضایی عادت را در افزایش اشتها مؤثر دانست و گفت: عادت به هر روز نوشابه گذاشتن سر سفره غذا و افزایش مصرف نوشابه ها به طوری که در این مسیر دچار نوعی مداومت شویم می تواند ما را دچار اضافه وزن و عوارض زیادی کند. نوشابه مخاط دهان را به نحوی تحریک می کند که تمایل به خوردن بیشتر می شود.

در افزایش اشتها عوامل دیگری نیز مانند بو و رایحه و طعم خوب و دمای محیط و حتی دیدن مناظر دخیل هستند، به عنوان مثال رنگ قرمز در کنار سبز به شدت اشتها را تحریک می کند. گوجه فرنگی در کنار سبزی خوردن به شدت اشتها را تحریک می کند. عوامل متعددی در افزایش اشتها مؤثر هستند که نوشابه یکی از آن ها است.

او درباره عوامل مؤثر در افزایش و کاهش اشتهای کودکان هم توضیح داد: کودک یا بیماری که بی اشتها است کافی است بوی لیموترش، نارنج و سبزی خوردن و سبزی های معطر به وی بخورد تا اشتهاش باز شود. کودک یا بیماری که بی تحرک است و مدام در خانه یا بیمارستان است بی اشتها است، اما همین که فعالیت وی زیاد می شود یقیناً میل به غذا در وی بیشتر می شود. مقایسه کنید و ببینید کارگر ساختمانی و کارمند پشت میز نشین با دو شکل متفاوت از اشتها غذا می خورند.

البته به تاکید این متخصص تغذیه عوامل مؤثر بر اشتها بسیار متعدد هستند که اثرات کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت دارند. زمانی که شما در یک منطقه سردسیر مانند استان‌های اردبیل و آذربایجان زندگی می‌کنید، به تدریج برای اینکه بتوانید سرمای محیط را تحمل کنید. غذای بیشتری می‌خورید و اشتهایتان بیشتر می‌شود. اما زمانی که در ناحیه بندر عباس یا سیستان و بلوچستان زندگی می‌کنید آنقدر هوا گرم و شرجی است که میل به غذا خوردن در شما کاهش می‌یابد.

رضایی درباره چربی این مساله هم بیان کرد: شما در مناطق سرد غذا می‌خورید که بتوانید سرمای محیط را بهتر تحمل کنید. آن غذا باید صرف سوخت و ساز شود تا بتوانید در برابر سرما تاب بیاورید. اما در مناطق گرم‌تر شما نیاز به کالری ندارید، زمانی که این نیاز وجود ندارد اشتها هم پائین می‌آید.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در شرایط عادی نگرانی از سوءتغذیه کودک بی مورد است، تاکید کرد: دلایل اشتها در کودکان نیز به این صورت است که بچه زمانی که سال اول پس از تولد را رد می‌کند سرعت وزن گیری‌اش کم می‌شود، در نتیجه اشتهايش به شدت کاهش می‌یابد. اما چرا اشتهای کودک کم می‌شود؟ به دلیل اینکه نیاز وی به خوردن کاهش می‌یابد، وزن کودک از بدو تولد تا یک سالگی سه برابر می‌شود.

از سه کیلوگرم به ۹ کیلوگرم می‌رسد. اما سال دوم و سوم و چهارم پس از تولد مگر چقدر وزن اضافه می‌کند؟ هر سال ۲ تا ۳ کیلوگرم، بنابراین به دلیل نیاز کم به کالری اشتهای وی نیز کاهش می‌یابد. در این مقطع بسیاری از مادران نگران بی اشتهایی فرزند خود می‌شوند و تصور می‌کنند که وی دچار سوءتغذیه شده است. اما کودک سوءتغذیه نگرفته بلکه شتاب رشد وی کم می‌شود و به طور طبیعی اشتهای وی نیز کاهش می‌یابد.