**Причины почему постоянно хочется есть: постоянное чувство голода**

Голод — это естественное состояние, при длительном не употреблении или не достаточном количестве пищи. Но если вы чувствуете, что хотите есть постоянно, и вас начинает это тревожить, то в некоторых случаях причины для беспокойства действительно есть. Не стоит винить себя в том, что не можете остановиться, существует множество вариантов, где необходимо посетить доктора для выяснения причин голода.

Вы узнаете почему мы хотим есть, основные причины, по которым мы хотим есть и что нужно делать при постоянном чувстве голода.

## Почему мы чувствуем голод?

Когда мы хотим кушать — это физическая потребность организма для получения энергии и полноценного функционирования. За чувство голода отвечает пищевой центр, находящийся в гипоталамусе. Он состоит из двух частей: центра, отвечающий за нашу сытость и аппетит и за чувство голода.

Пищевой центр получает информацию благодаря нервных волокнам сигналам, идущим от кишечно-желудочного тракта, поэтому мы хотим поесть. При стрессе «заедаем его» и от веществ в крови: аминокислот, жировых компонентов, глюкозы. Мозг получает информацию о том, что он сыт после приема пищи через некоторое время, всё зависит от того, насколько быстро вы принимаете пищу, от количества углеводов в продуктах питания и особенностей организма.

## Причины почему постоянно хочется есть

Если вы замечаете, что едите достаточно количество еды, но через 2-3 часа мчитесь к холодильнику или в магазин, то это может быть признаком недугов, вот одни из них:

1. **Болезни организма.** Не спешите всё принимать на личный счет, без консультации врача нельзя определить диагноз. Но и затягивать с походом к доктору не стоит, голод может свидетельствовать о наличии заболеваний как: гиперрексия — неврологическое или нейроэндокринное заболевание, при котором голод неконтролируемый; язвенная болезнь желудка и гастрит с повышенной кислотностью; доброкачественные и злокачественных опухоли; гипертиреоз — расстройство работы щитовидной железы; сахарный диабет.
2. **Перебор быстрых углеводов.** Невозможно устоять перед коробочкой пончиков. И одного не хватит, чтобы насладиться процессом. Но вот ведь парадокс: чем больше вы кушаете, тем больше организм будет просить сладенького. Большое количество быстрых углеводов вызывает повышение сахара в крови, а затем быстрое падение. Получив стресс, организм пытается восстановить баланс и просит еще печеньку. Остановите замкнутый круг: положите лишнюю сладость и порадуйте ваше тело.
3. **«Заедание проблем и радостей».** Это называется психологическая зависимость. Если у вас проблемы на работе, учебе, в отношениях или просто плохое настроение, и вы тут же тянетесь к холодильнику, чтобы хоть как-то себя успокоить. Или же наоборот, получили повышение к зарплате, сдали сессию, и решили, как всегда, порадовать очередной шоколадкой? Так ваш организм привыкает к тому, что события из жизни равно еда и постоянно просит пищу.
4. **Нехватка белков и жиров.** Углеводы только дразнят организм, и после короткого промежутка времени снова хочется кушать. Другое дело белки и жиры, насыщенные всеми необходимыми компонентами для полноценного насыщения.
5. **Нерегулярный прием пищи.** Пропустив завтрак, на обеде вы сметете пол холодильника, и от этого будете чувствовать себя не хорошо. Но через время ситуация повториться. Если постоянно пропускать приемы пищи, то вырабатывается гормон голода грелин, посылаемый в мозг сигналы о пустом желудке.
6. **Фотографии еды.** Социальные сети так и манят контентом, а особенно если там фотографии сочных куриных бедрышек, или видео о том, как готовится гамбургер. Глядя на фото, вырабатывается тот самый грелин, вырабатывается реальное чувство голода.
7. **Плохой сон.** Несбалансированный режим может нарушить гормоны, которые в свою очередь нарушают работу лептина и грелина, из-за этого и появляется желание постоянно перекусывать
8. **Обезвоживание.** Гипоталамус связан с чувством голода и жажды и иногда мы можем неправильно его понять. Если вы поели и через время хотите кушать, то попробуйте выпить воды, если через 15 минут чувство голода не проходит, то это он, а не чувство жажды.
9. **Прием лекарств.** Лекарства, такие как антидепрессанты и кортикостероиды могут вызывать аномальный аппетит. Если у вас такая ситуация, поговорите с врачом о замене лекарственных препаратов.
10. **Диеты, голодания.** Тут и так всё понятно. Не мучайте себя, организм поплатиться за старания быть стройнее. Сбалансированное питание в тысячу раз лучше и эффективнее различных строгих диет.

*Помните, что в большинстве случаев все зависит от ритма жизни и прием пищи превращается в привычку. Вы в состоянии контролировать приемы пищи, и приучить организм к правильному восприятию еды.*

## Как предотвратить чувство голода?

Разобравшись с причинами возникновения голода, их легко исправить, соблюдая рекомендации:

* пейте достаточное количество воды: около 1,5-2 л. в день;
* включите в пищу достаточное количество белков и жиров: рыбу, белое мясо, яйца молочные продукты, масла, орехи, авокадо, не забывайте о фруктах и овощах;
* не кушайте перед телевизором, так организм может привыкнуть и связать понятия «просмотр фильмов» и «еда» в одно целое;
* соблюдайте режим дня;
* не пропускайте приемы пищи, хороший метод постоянно находиться в комфортном состоянии — есть через каждые 3-4 часа маленькими порциями;
* не переедайте быстрые углеводы, замените их фруктами или орешками;
* включайте в рацион сложные углеводы: хлеб, макаронные изделия.

Пересмотрев свой ритм жизни, можно примерно определить от чего на самом деле у вас проблемы с повышенным аппетитом, главное, не запрещать себе, а знать меру и находить полезные альтернативы!

**Title:** Постоянное чувство голода: причины почему постоянно хочется есть

**Description:** В статье вы узнаете почему возникает постоянноечувство голода, какие причины, неправильные привычки приводят к нарушению питания и как простые правила помогут избавиться от зависимости в еде.