

డైటర్స్



డైటర్స్ చేస్తున్న వాళ్లు ఎప్పుడూ ఆకలితో ఉంటారు. డైట్ ప్లాన్లో భాగంగా కెలోరీల మీద పరిమితులు విధించుకోవడం వల్ల ఈ పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. శరీరం ఖర్చు చేసేదాని కంటే తక్కువ కెలోరీలు తీసుకున్నప్పుడు ఆకలికి సంబంధించిన గ్రెలిన్ అనే హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది. దీంతో డైట్ ప్లాన్ ప్రకారం ఏదైనా తిన్నాకూడా.. వెంటనే మళ్ళీ ఆకలిగా అనిపిస్తుంది.

టైప్ 2 డయాబెటిస్

టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు ఎప్పుడూ ఆకలితో ఆవురావు రంటారు. గ్లూకోజ్ శరీర కణాల్లోకి చేరుకోవడానికి బదులుగా రక్తంలోనే ఉండిపోవడం ఈ పరిస్థితికి కారణం.

నిద్రకరువైతే



తగినంత నిద్ర లేకపోతే హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఇది కూడా ఆకలి పెరగడానికి కారణం అవుతుంది.

చక్కెరలు



చక్కెరలో ప్రకృతి ఉంటుంది. ఎక్కువ చక్కెర ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే శరీరంలో ఆకలిని పెంచే గ్రెలిన్ ఉత్పత్తి అధికం అవుతుంది. ఈ హార్మోన్ మెదడుకు ఆకలి సంకేతాలను అందిస్తుంది.

కార్బోహైడ్రేట్లు

ఆహారంలో సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు (మంచి పిండిపదార్థాలు) తగ్గించుకుని, రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా తీసుకున్నా ఆకలి పెరుగుతుంది. కాబట్టి, సిరిధాన్యాల ద్వారా అభివేచిత కార్బోహైడ్రేట్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ఆకలి. ఆకలి!



ప్రాటీన్ల కారణం



శరీరానికి తగినన్ని ప్రాటీన్లు అందితే కడుపు నిండినట్లుగా ఉంటుంది. పైగా ఆకలిని ప్రేరేపించే హార్మోన్ల స్థాయి తగ్గుతుంది. తగిన మోతాదులో ప్రాటీన్లు తినకపోతే కూడా వెంటవెంటనే ఆకలి భావన కలుగుతుంది. కాబట్టి, పాలు, యోగర్ట్, చిక్కుడు జాతి కూరగాయలు, చేపలు, మాంసం, గుడ్లు లాంటి ప్రాటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.



హైపర్ థైరాయిడిజం

థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదలైనా (హైపర్ థైరాయిడిజం) ఆకలి అధికంగా ఉంటుంది. జర్నల్ ఆఫ్ థైరాయిడ్ రీసెర్చ్ అధ్యయనం ప్రకారం హైపర్ థైరాయిడిజం శరీరం ఖర్చు చేసే శక్తిని పెంచు తుంది. దీంతో ఒంటి బరువు గణనీయంగా పడిపోతుంది. అలా పడేపడే ఆకలి వేస్తుంది.

ఎక్కువ ఒత్తిడి



ఆకలి పెరగడానికి ఒత్తిడి కూడా ప్రధాన కారణమే. ఒత్తిడి ఎక్కువైతే కార్టిసోల్ హార్మోన్ అధికంగా విడుదలవుతుంది. దీంతో ఆకలిగా అనిపిస్తుంది.

తక్కువ ఫైబర్



ఆహారంలో తగినంత ఫైబర్ లేకపోయినా ఆకలి పెరుగుతుంది. అదే ఫైబర్ ఎక్కువ ఉంటే అరుగు దలను నెమ్మదింపజేస్తుంది. అలా నోరు కట్టేసుకో వచ్చు. కాబట్టి, ఆకలి ఎక్కువగా అనిపిస్తుంటే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు తినాలి.

తనకు ఇంధనం అవసరం అంటూ శరీరం మోగించే సైరనే.. ఆకలి. కొంతమంది బకాసురుల టైపు. రోజంతా ఏదో ఒకటి నములుతూనే ఉంటారు. తగినంత ఆహారం తీసుకున్నా ఆకలి వేధిస్తున్నదంటే.. ఇంకేవో కారణాలు ఉన్నాయని అర్థం. వాటిని తెలుసుకుని ఆహారంలో, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే అర్థంలేని ఆకలిని అదుపు చేసుకోవచ్చు.