Автор: admin
12.08.2014 23:44 -

Потянуло на солёненькое (сладкое, кислое) - к чему бы это?

Иногда нестерпимо хочется, чтобы на столе здесь и сейчас оказался определенный продукт. Сидишь, ничего не подозревая, и вдруг – начинаешь просто умирать от желания похрустеть солеными огурчиками... Или бежишь сквозь вьюгу и метель до ближайшего магазина за вожделенной плиткой шоколада… Или за полкило бананов готов душу продать, а уж за ломтик копченой колбасыыы… Знакомое состояние? Наверное, с каждым случалось или случается периодически...

Природа умна, и наш организм всегда даст нам знать, если он в чем-то нуждается. А в случае с нестерпимой тягой к какому-либо продукту, все именно так – вашему организму не хватает определенных витаминов или питательных веществ. Организм хочет, чтобы его услышали, и подает нам сигнал. Давайте попробуем расшифровать некоторые самые популярные пищевые пристрастия.

Если вас потянуло на кисленькое, например, клюкву или лимоны - скорее всего, вы переутомлены, работа отнимает у вас много энергии. Возможно также, что у вас немного снижена кислотность желудочного сока. Большое количество витамина С содержит квашеная капуста, цитрусовые, сладкий болгарский перец. Если есть возможность, попробуйте начинать день со стакана свежеотжатого апельсинового сока или хотя бы целого апельсина, это прибавит вам бодрости.

Если вам кружит голову аромат спелых бананов, значит, вам не хватает калия. Как известно, один банан покрывает 25% суточной потребности в этом элементе. Однако, если вы беспокоитесь о своем весе, не забывайте, что бананы очень калорийны. Неплохая им замена в вашей ситуации – сушеный инжир или спелые помидоры.

Мучительно хочется копченостей, например, бекона или сырокопченой колбаски? Это сигнал о том, что вам не хватает жиров для активной работы мозга и поддержания нормального гормонального уровня. А уж в копченом мясе жиров и холестерина хоть отбавляй. Увлекаться такими продуктами, конечно, не стоит (они обладают канцерогенными свойствами), но один раз в неделю вреда не принесет. И не забывайте о сливочном масле – источнике насыщенных жирных кислот. Отличные источники здоровых жиров - авокадо и орехи.

Потянуло на солененькое? Это пристрастие возникает при ускорении обмена веществ, что происходит при повышенной активности щитовидной железы. Обычные спутники такого состояния - интенсивная физическая работа или беременность, поэтому организм как бы говорит о том, что хочет сберечь силы и нуждается в накоплении энергии.

Хочется творога, кефира или других молочных продуктов? Здесь все просто – организму нужен кальций. Иногда также можно заметить, что после сильного стресса и любого эмоционального напряжения хочется молока. Это объясняется тем, что содержащийся в нем триптофан обладает успокаивающим действием. Однако, лучше все же отдать предпочтение кисломолочным продуктам. Выпейте на ночь стакан кефира, а на завтрак приготовьте творожную запеканку.

Одолевает желание съесть зубчик чеснока или покрошить в салат побольше лука? Не исключено, что ваш организм ослаблен, его атакуют микробы и вирусы, и он нуждается в помощниках – фитонцидах, содержащихся в луке и чесноке. Фитонциды – прекрасное природное орудие для борьбы с вирусами. Так что смело добавляйте лук и чеснок в приготовленные блюда, а пожевав зубчик чеснока, вы уничтожите микробы в полоти рта.

Если вам хочется шоколада, возможно, вам недостает радости в жизни. В шоколаде содержится большое количество физиологически активных веществ - теобромина и кофеина. Настроение же шоколад поднимает, стимулируя выработку гормона радости - серотонина. Что ж, не откажите себе в плитке этого лакомства, правда, наибольшую пользу принесет настоящий горький шоколад.

Захотелось пощелкать семечек? Одной из причин такого желания может являться недостаток витамина Е. Один из симптомов нехватки этого витамина – сухость кожи. Восполнить дефицит этого витамина помогут нерафинированные растительные масла. Используйте именно их для заправки салатов.

Внезапно охватившая страсть к морепродуктам, например, к мидиям, креветкам или устрицам, сигнализирует о нехватке йода. Используйте для приготовления пищи йодированную соль. Неплохой источник йода также морская капуста.

Помните, у каждого явления есть причина. Постарайтесь вовремя прислушиваться к своему организму, и он ответит вам благодарностью.

Автор - **Ирина Беломаз**
Источник