

Хороший аппетит является признаком здоровья, но иногда именно этот фактор становится препятствием на пути к красивой фигуре. В этой статье будут рассмотрены причины, влияющие на аппетит.

По аппетиту можно определить уровень удовлетворенности человека жизнью. Здоровый еранный аппетит говорит о физиологическом (телесном) и психическом благополучии, в то время как различные нарушения аппетита сообщают о наличии заболеваний или психологических проблем.

.
Многие
могли
заметить
, что
стрессы
и
переживания
напрямую
влияют
на
аппетит

.
Острое
переживание
может
лишить
аппетита
, а
хронический
стресс
способен
его
усиливать
(
человек
буквально
"
заедает
"
негативные
эмоции, пытаясь получить удовольствие за счет вкусной еды).

Физиология аппетита

Пожалуй, нет смысла давать определение аппетита, все мы знаем, что это такое: когда "сосет под ложечкой" и все мысли устремляются к еде. Выраженность этого состояния у всех разная: в то время
я
как одни могут спокойно забыть про обед и ужин, испытывая лишь легкий дискомфорт, другие
буквально
испытывают муки голода. В связи с этим напрашивается вопрос: "А от чего зависит аппетит
и
можно
ли его контролировать?".

Аппетит зависит от многих факторов: от генетической предрасположенности, состояния нервной системы, пищевых привычек, состояния эндокринной и пищеварительной систем. Температура окружающей среды тоже вносит свой "вклад": жаркая температура снижает аппетит, холодная – стимулирует. Вид и запах пищи тоже являются стимулом для усиления желания порадовать себя едой.

Усилению аппетита способствует резкое снижение сахара в крови. Рассмотрим вкратце цепочку этого процесса. Сначала человек съедает высококалорийный продукт (фаст фуд, газированный напиток, кондитерское изделие) и уровень сахара в крови резко повышается (почти в 2-3 раза). Организм, встревоженный столь резким повышением сахара в крови, начинает перерабатывать сахар, превращая его в жир. После этого уровень сахара в крови резко снижается, что в ответ вызывает усиление аппетита. Белковая пища в такой момент способна остановить порочный круг (утоление голода – резкое усиление аппетита) и вызвать чувство насыщения.

Повышенный аппетит может быть связан с генами. За последние несколько лет ученые выявили шесть генов, имеющих отношение к ожирению. Часть из этих генов влияет на аппетит, способствуя перееданию. То есть если вы получили такие гены по наследству, не обязательно вы будете страдать избыточным весом, но предрасположенность к этому все же будет. Возможно, в этом случае придется приложить чуть больше усилий для поддержания желаемого веса тела.

Диеты и дефицит питательных веществ

Самым простым способом для снижения веса может показаться диета с последующим ограничением питательных веществ.

Многие

, наверное, замечали, что вес связан с количеством и качеством съеданной пищи: больше ешь – больше вешишь. Однако все не так просто, и диеты являются серьезным стрессом для организма. Неправильный способ снижения веса может нарушить обмен веществ и даже вызвать заболевание (или бесплодие – как крайнюю форму).

Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, необходимы для участия во множестве биохимических реакций, в результате которых головной мозг получает энергию, кровяные клетки могут переносить кислород, ткани получают строительный

материал, необходимый для их обновления. Недостаток в организме всего одного вещества способен привести к различным нарушениям, например, к гиповитаминозу. К счастью, в наше время редко встречается полное отсутствие витаминов в организме (авитаминоз), а вот гиповитаминоз – вполне распространенное явление, особенно весной.

Недостаток питательных веществ может проявляться вялостью – телу не хватает энергии для передвижения, а мозгу – для мышления. Как следствие, длительность сна увеличивается, концентрация внимания снижается, а настроение способно ухудшаться (вплоть до развития депрессии). Не лучшим образом недостаток питательных веществ отражается и на внешности, проявляясь сухостью кожи, ломкостью волос и ногтей. Поэтому голодать рекомендуется под контролем врача, а выбирать диету – с осторожностью, учитывая состояние здоровья, возраст, образ жизни.

Расстройство аппетита

Нервная система тоже способна влиять на аппетит, усиливая его или уменьшая. Во время стресса могут наблюдаться различные расстройства аппетита – от психогенного переедания до булимии (это разные вещи). Большинство женщин задумывается о снижении веса – время от времени, но это не стоит путать с тем болезненным состоянием, когда человек теряет способность контролировать свой аппетит.

Психогенное переедание можно предполагать, если у вас случаются эпизоды потери контроля над процессом поглощения пищи – вы буквально не в силах остановиться. При этом вы можете наесться "до отвала" даже при отсутствии аппетита.

Психогенное переедание чаще всего происходит на фоне стресса, депрессии, грусти или даже скуки.

И если психогенное переедание связано в большей степени со стрессом, то булимия может встречаться при более серьезных проблемах (эндокринное заболевание или проблема центральной нервной системы). Для булимии характерны внезапные и мучительные приступы голода – "волчий голод", - сопровождающиеся слабостью и болью в подложечной области. Этот вид нарушения пищевого поведения может носить как постоянный характер – человек ест, не переставая, - так и приступообразный (в том числе и ночные "вспышки" голода).

У многих из нас бывают приступы голода, когда мы наедаемся "до отвала" и сожалеем, что не смогли вовремя остановиться. Как понять – это нормальное состояние или у нас все же проблемы во взаимоотношениях с едой? Для ответа на этот вопрос можно обратиться к диетологу и/или самостоятельно пройти тест на отношение к приему пищи – eat-26 (можно найти в интернете). Тест помогает выявить не только склонность к перееданию, но и обратную тенденцию – анорексию.

Здоровый аппетит и стройная талия

Конечно, здоровый аппетит – это хорошо, но как быть, если вы мучительно пытаетесь избавиться от лишних килограммов? С возрастом обменные процессы в организме протекают медленней, чем в юности, и поддерживать свой желаемый вес становится все сложнее и сложнее. Хороший результат дает сочетание физических упражнений с правильным дробным питанием (маленькие порции и минимум калорий). Но если даже при нормальном аппетите вы не в силах терпеть муки голода? Или привыкли есть много и чувствуете, что диетические порции вас не насыщают?

В этом случае на помощь приходит современная медицина с ее препаратами, уменьшающими аппетит. При их приеме блокирование аппетита происходит на уровне центра голода (гипоталамуса). Это позволяет вам контролировать количество съедаемой пищи, быстрее наедаться и удовлетворяться маленькими порциями. "Все это хорошо, но как быть, когда я перестану принимать такое средство и мой

аппетит

вернется?", – спросит читательница, имеющая опыт снижения веса.

Таблетки как первый шаг в снижении веса

Действительно, препараты, снижающие аппетит (такие, как [Диетресса](#)), можно рассматривать как "палочку-выручалочку" –

на

время

это средство поможет уменьшить

аппетит

и есть меньше. Далее

на

фоне умеренного питания ваш желудок уменьшается в размерах. Дело в том, что желудок – мышечный орган, и его состояние зависит от ваших пищевых привычек: много едите – он растягивается, меньше едите – сокращается. Чем меньше объем желудка, тем меньше пищи вам потребуется, чтобы почувствовать насыщение. А это уже способ управления аппетитом.

Используйте время, проведенное "на таблетках для талии", с пользой. Привыкайте к низкокалорийной и богатой питательными веществами пище: овощам, фруктам, мясу, молочным продуктам, орехам, меду. Для очищения организма

можно

пить отвары лекарственных трав (чабрец, ромашка, семя льна). Переваривание пищи расходует энергию организма. Поэтому чем проще приготовлена пища, тем легче она усваивается и меньше энергии организм тратит

на

переработку и усвоение. Привыкайте питаться дробно, не менее 5-и раз в день.

Постарайтесь ограничить потребление фаст-фуда (нет ничего хуже для талии, чем гамбургер, картошка и кола), кондитерских изделий, сладких молочных продуктов (это миф, что магазинный йогурт полезен для здоровья или фигуры), консервированных продуктов, полуфабрикатов (зачем вам все эти стабилизаторы и пищевые добавки?).

Сладкое

можно заменять

натуральными продуктами – медом, бананами, сушеными финиками. Не забывайте, что некоторые полезные продукты могут быть очень калорийными: орехи, мед, авокадо. Как ни странно, алкогольные напитки тоже богаты калориями (а еще они возбуждают аппетит).

Стремясь избавиться от лишних килограммов, не ставьте цели похудеть в максимально короткие сроки, лучше привыкайте к правильному питанию и пищевой дисциплине.