گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۶۸۸
چهارشنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۰ ۸:۲۰

چرا صبح ها بی اشتهاییم؟

بی اشتهایی صبحگاهی ممکن است نشان دهنده مشکلی در سلامتی باشد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، در برخی موارد، بی اشتهایی صبحگاهی می‌تواند نشان دهنده‌ی وجود مشکلی در سلامتی باشد، اما در بیشتر موارد کاملاً طبیعی بوده و جای نگرانی ندارد. در این مطلب به معمول‌ترین دلایل بی اشتهایی شما در زمان صبح پرداخته مي شود:شب قبل شام سنگینی خورده اید یا دیروقت چیزی خورده ایدیکی از اصلی‌ترین علت‌های اینکه ممکن است صبح بی اشتها باشید این است که شب قبل شام سنگین و حجیمی خورده اید، خصوصاً یک شام پُر از پروتئین و چربی، یا نیمه شب بیدار شده اید و چیزی خورده اید. سطح هورمون هایتان در طول شب تغییر می‌کنندطی شب و طی خواب، سطح تعدادی از هورمون‌ها در بدنتان دچار نوسان می‌شوند و این مسئله می‌تواند بر اشتهایتان اثر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد سطح اپی نفرین که به آن آدرنالین هم می‌گویند، معمولاً صبح‌ها بیشتر است.گفته می‌شود این هورمون با کاستن از سرعت تخلیه‌ی معده و افزایش تجزیه‌ی کربوهیدرات‌های ذخیره شده در کبد و عضلاتتان جهت سوخت رسانی به بدن، اشتهایتان را سرکوب می‌کند.نوساناتی که این هورمون‌ها طی شبانه روز دارند کاملاً طبیعی بوده و معمولاً جای نگرانی ندارد؛ اما اگر دچار تغییرات ناگهانی یا شدید در میزان گرسنگی و اشتهایتان شدید، به پزشک مراجعه نمایید.احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنیدهم اضطراب و هم افسردگی می‌توانند تأثیر چشمگیری بر سطح گرسنگی تان بگذارند. افسردگی علاوه بر علائمی مانند اختلال در خواب و از دست دادن علاقه به چیزهایی که زمانی مورد علاقه بوده اند می‌تواند اشتها را نیز تغییر دهد. همچنین اضطراب می‌تواند سطح یک سری از هورمون‌های استرس را که کاهنده‌ی اشتها هستند افزایش دهد.اما اضطراب و افسردگی روی همه‌ی افراد اثر مشابه ندارند. برخی مطالعات دریافته اند این عوارض در برخی از افراد با افزایش اشتها و مصرف غذا همراه هستند.دوران بارداري ویار صبحگاهی، مسئله‌ای رایج در زمان بارداری است که با تهوع و استفراغ همراه است و تقریباً ۸۰ درصد از خانم‌ها در دوره بارداری آن را تجربه می‌کنند.ویار صبحگاهی می‌تواند اشتها را کاهش دهد. در مطالعه‌ای که روی ۲۲۷۰ خانم باردار انجام شد، ۳۴ درصد از آن‌ها گفتند که در دوره بارداری، کمتر غذا می‌خورند.بیمار هستیداحساس ناخوشی و بیماری نیز اغلب اشتها را کم می‌کند. خصوصاً عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی معمولی، آنفلوانزا و سینه پهلو باعث کم اشتهایی می‌شوند. در برخی موارد، این عفونت ها، قدرت حس بویایی و چشایی را کاهش داده و از این طریق نیز اشتها به غذا را کم می‌کنند. یک سری از عفونت‌ها مانند آنفلوانزا می‌توانند علائمی ایجاد کنند که کاهش دهنده‌ی اشتها هستند، مانند تهوع و استفراغ.دیگر علت‌هاعلاوه بر عواملی که در بالا گفته شد، علت‌های ممکن دیگری هم وجود دارند که می‌توانند دلیل بی اشتهایی در صبح باشند:.

داروهایی مصرف می‌کنید: خیلی از داروها از جمله ادرارآورها و آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند اشتها را کم کنند..

سنتان بالا رفته است: کاهش اشتها در میان افراد سالمند شایع بوده و می‌تواند ناشی از تغییر در میزان انرژی مورد نیاز، تغییر سطح هورمون ها، تغییر حس بویایی و چشایی و شرایط پیرامون باشد..

مشکلی در تیروئیدتان وجود دارد: کاهش اشتها می‌تواند علامت کم کاری تیروئید باشد..

فاز تخمک گذاری : استروژن که هورمون جنسی زنانه است در دوره تخمک گذاری افزاش می‌یابد و می‌تواند اشتها را سرکوب کند..

بیماری مزمنی دارید: برخی از بیماری‌ها مانند بیماری کبد، نارسایی قلبی، بیماری کلیوی، HIV و سرطان می‌توانند فرد را کم اشتها کنند.چه باید کرد؟اگر صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب احساس گرسنگی نمی‌کنید و میل به خوردن صبحانه ندارید، اشکالی ندارد کمی صبر کنید. گاهی بعد از یک دوش گرفتن، لباس پوشیدن و کمی آماده شدن برای شروع یک روز، احساس گرسنگی و میل به خوردن صبحانه به سراغتان می‌آید.اگر همچنان احساس گرسنگی نمی‌کنید می‌توانید یک چیز کوچک و مغذی بخورید تا اشتهایتان تحریک شود. تنوع دادن به صبحانه و امتحان کردن خوراکی‌های جدید هم می‌تواند به شما هیجان داده و اشتهایتان را برانگیخته کند.