

Svi smo u nekom trenutku života žudjeli za hranom poput čokolade ili čipsa. Žudnja za hranom je ekstremna potreba za određenom vrstom hrane. Toliko je izražena da joj se gotovo nemoguće oduprijeti. Žudnja za nezdravom hranom, bilo za soli ili za šećerom, ipak je uobičajena. To je način na koji nam naše tijelo govori što mu je potrebno za funkcioniranje.

### Potreba za slatkim

Žudnja za slatkim se može zadovoljiti kriškom torte ili voćem, ali voće bi bilo zdravija opcija. Umjesto da posegnete za čipsom, pokušajte sa šakom orašastih plodova. Ako često osjećate žudnju za nezdravom hranom, morat ćete priznati da su vaši izbori nezdravi te pronaći alternativne načine za oslobađanje od žudnje.

### Kako prestati žudjeti za nezdravom hranom?

Promijenite samo jednu žudnju za hranom u isto vrijeme. Ako su vam slatkiši najveći izazov, odaberite određenu namirnicu koju ćete promijeniti. Razmislite o svojoj najvećoj slabosti. Jesu li to to slatkiši, sladoled, torta? Tu biste trebali započeti promjenu. Razmislite o tome što jedete i planirajte obroke unaprijed. Ako pravilno jedete, možete smanjiti impulzivno jedenje. Možete se usredotočiti na zdrave alternative. Pronađite koje su to. Ako volite čokoladu, prebacite se na mali dio tamne čokolade. Zdravije je. Ako volite pire krumpir, probajte jesti pire od karfiola. Ima

ukus poput krumpira, a zdrav je. Također zapišite popis omiljenih zamjena kako ih ne biste trebali smišljati svaki put iznova.

### Povremeno odredite cilj

Nakon što uspješni ste uspješno odradili neki cilj, dodajte novi cilj. Na primjer, spakirajte zdrav ručak. Postavite realna očekivanja. Nitko nije savršen. Sjetite se da ne uspijemo baš uvijek. Nastavite pokušavati i zadržite svoje ciljeve ispred sebe. Oslobodite se stresa. Mnogi ljudi jedu kada su pod stresom. Nađite novi način da se nosite sa stresom. Na primjer, prošetajte, vježbajte duboko disanje, slušajte glazbu ili nazovite prijatelja dok žudite za određenom hranom.

### Zdravi prijedlozi

- Pijte više vode.
- Nosite uvijek bocu vode tijekom dana.
- Povećajte unos proteina.
- Proteini se nalaze u namirnicama poput mesa, orašastih plodova, jaja i sira.
- Kad imate žudnju za nečim nezdravim, pokušajte pojesti šaku orašastih plodova.
- Izađite iz kuhinje, napustite trgovinu ili otiđite od švedskog stola.
- Izbjegavajte kupovinu namirnica kada ste gladni jer ćete kupiti ono što ne trebate.
- Najbolje je jesti prije kupovine, donijeti popis i držati se tog popisa.
- Kada idete u restoran s prijateljima ili obitelji, pojedite zdravu užinu prije nego što napustite kuću.
- Odmarajte se.

Premalo spavanja narušava našu prosudbu. Ne možemo jasno razmišljati. To znači da ne donosimo najbolje odluke o hrani. Također, kad smo pretjerano umorni, skloni smo grickalicama s previše šećera ili soli koji nam daju energiju (poput slatkiša ili čipsa). Ove vrste hrane daju vam samo kratku količinu energije koja ne traje. Protein će pojačati vašu energiju koja će trajati duže. Žudjeti za nezdravom hranom je samo ponekad u redu. Međutim, ako se iznova ponavlja, mogu se javiti različiti zdravstveni problemi poput dijabetesa, srčanih bolesti, visokog krvnog tlaka, visokog kolesterola i određenih vrsta raka.

### Pitanja koja trebate postaviti svom liječniku:

## Žudnja za nezdravom hranom

Autor Medikus

Četvrtak, 17 Listopad 2019 18:12

---

- Koliko je često u redu jesti nezdravu hranu?
- Mijenja li se žudnja za hranom kako postajemo stariji?
- Je li u redu konzumirati nezdravu hranu u manjim obrocima?
- Utječe li jedenje nezdrave hrane u djetinjstvu na vaše trenutno zdravlje?

*Izbjegavati nezdravu hranu nije nemoguće. Dovoljno je malo dobre volje i vremena. I uspjeh će sigurno stići.*

[Familydoctor.org](https://www.familydoctor.org)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}