



يُعدُّ الشعور بالجوع أحد الطرق الطبيعية التي يُعبرُ بها الجسم عن حاجته إلى الطعام، وقد يصاحبه صدور صوت من المعدة، أو الشعور بضراغ المعدة، أو قد يفقد الشخص قدرته على التركيز، أو إصابته بالصداع، وقد تؤدي زيادة الشهية للأكل، لأكل الشخص أكثر من حاجة جسمه مما قد ينتج عنه زيادة الوزن والإصابة بالسمنة، وتُعدُّ زيادة الشهية من الأمور الطبيعية في بعض الحالات مثل زيادة الشهية التي يتم الشعور بها بعد القيام بالتمارين الرياضية، أو بعض الأنشطة الأخرى، أما في حال الشعور المستمر بالجوع لفترة طويلة فقد يدل ذلك على وجود مشكلة في طبيعة الأكل أو مكونات الوجبات الغذائية، أو الإصابة بإحدى المشاكل الصحية أو النفسية، أو عدد من الأسباب المختلفة الأخرى، لذلك تجدر مراجعة الطبيب في حال الإصابة بالجوع المستمر، الذي يطلق عليه طبيياً مصطلح النهام (Polyphagia)، أو فرط الأكل.

# أسباب الجوع المستمر



هناك العديد من الأسباب المختلفة التي قد تؤدي إلى الشعور بالجوع المستمر، نذكر منها ما يلي:

## الإصابة بمرض السكري:

يقوم الجسم بتحويل السكريات المتواجدة في الطعام إلى سكر الجلوكوز وهو السكر الذي تستفيد منه خلايا الجسم في إنتاج الطاقة، وفي حال الإصابة بمرض السكري لا تستطيع الخلايا الحصول على سكر الجلوكوز، مما يؤدي إلى الشعور الدائم بالجوع خاصة عند الأشخاص المصابين بالنوع الأول من السكري، وكذلك فقدان الوزن على الرغم من تناول كميات كبيرة من الطعام، ويوجد عدد من الأعراض الأخرى التي قد تدل على الإصابة بمرض السكري، مثل تكرار الحاجة إلى التبول، والشعور بالعطش الشديد، والشعور بالتعب والإعياء.

## فرط نشاط الغدة الدرقية:

حيث يؤدي إنتاج كميات زائدة من هرمونات الغدة الدرقية إلى زيادة الشعور بالجوع، ومن الأعراض الأخرى التي قد تصاحب هذه الحالة زيادة التعرق، وزيادة سرعة نبض القلب، وضعف العضلات.

## بعض أنواع الأدوية:

قد يؤدي تناول بعض أنواع الأدوية إلى فتح الشهية والشعور بالجوع بشكل أكثر من المعتاد، ومن هذه الأدوية، مضادات الذهان، ومضادات الاكتئاب، وأدوية الكورتيكوستيرويد وبعض الأدوية المستخدمة في علاج مرض السكري، مثل الإنسولين، والأدوية التي تزيد من إفراز الإنسولين في الجسم.

## المشاكل النفسية:

قد تؤدي بعض الحالات النفسية، مثل الشعور بالاكتئاب، أو القلق، أو الإصابة بمتلازمة ما قبل الحيض، إلى زيادة الشعور بالجوع، وقد يؤدي كذلك التوتر الشديد إلى زيادة الشعور بالجوع؛ إذ يُعزى ذلك إلى زيادة إفراز هرمون الكورتيزول. عدم الحصول على ساعات كافية من النوم؛ يُعدُّ الحصول على عدد ساعات كافية من النوم أحد العناصر الأساسية للمحافظة على الصحة، وأحد العناصر الأساسية لعمل الجهاز المناعي، والدماغ، ويؤدي اضطراب النوم إلى اختلال بعض الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالشبع والجوع في الجسم، مثل هرمون الجريلين المسئول عن تنظيم الشهية، وهرمون اللبتين وهو الهرمون المسئول عن الشعور بالشبع.

التخلص من الشعور بالجوع، ومن الجدير بالذكر أن الحصول على كميات كافية من الماء يُعدُّ ضرورياً للمحافظة على الصحة العامة، وصحة الدماغ.

## ممارسة التمارين الرياضية:

قد تؤدي ممارسة التمارين الشديدة أو المطولة، بشكل منتظم إلى زيادة سرعة حرق السعرات الحرارية في الجسم مما ينتج عنه الشعور بالجوع بشكل أسرع، ومن الجدير بالذكر أن ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة قد تساعد على خفض الشهية.

## تشخيص الجوع المستمر

تجدر مراجعة الطبيب في حال استمرار الشعور بالجوع المستمر لفترة طويلة أو في حال مصاحبته لبعض الأعراض الأخرى، ويقوم الطبيب بتشخيص الحالة من خلال إجراء الفحص السريري، وملاحظة التغيرات الحاصلة على وزن الشخص، كما يقوم الطبيب بسؤال الشخص بعض الأسئلة التي تساعد على تشخيص الحالة أو يمكن ذلك من خلال الأعراض الظاهرة على الشخص، وفي حال عدم قدرة الطبيب على تحديد المسبب الرئيسي للجوع المستمر قد يطلب من الشخص إجراء بعض الاختبارات التشخيصية الأخرى، مثل تحليل الدم الذي يمكن من خلاله الكشف عن وجود مشكلة صحية في الغدة الدرقية، وفي حال عدم القدرة على تحديد المسبب بعد إجراء هذه الاختبارات المختلفة قد يقوم الطبيب بتحويل الشخص إلى أحد الأطباء المختصين بالحالات النفسية لمحاولة تحديد سبب الجوع المستمر.

## النظام الغذائي:

قد يؤدي تناول الوجبات الغذائية التي لا تحتوي على كميات كافية من البروتينات إلى زيادة الشعور بالجوع، بسبب خصائص البروتينات في تقليل الشعور بالجوع، ويوجد العديد من أنواع الأطعمة المختلفة الغنية بالبروتينات التي يمكن إضافتها إلى النظام الغذائي كالأسمك ومنتجات الألبان، كما يؤدي تناول الوجبات الغذائية التي لا تحتوي على الدهون إلى سرعة الشعور بالجوع، بسبب الوقت الطويل الذي تحتاجه الدهون للهضم مما يساعد على الشعور بالشبع لمدة أطول، أما بالنسبة للألياف فيؤدي عدم احتواء الوجبات الغذائية على كميات كافية من الألياف إلى سرعة الشعور بالجوع، بسبب خصائص الألياف في تقليل سرعة الهضم والوقت الذي يحتاجه الطعام للعبور من المعدة، مما يساعد على تأخر الشعور بالجوع.

## الحمل:

قد يؤدي حمل المرأة إلى فتح الشهية وزيادة الشعور بالجوع، بسبب حرص الجسم على تأمين الغذاء اللازم للجنين، مما ينتج عنه زيادة وزن المرأة في العديد من الحالات خلال فترة الحمل، ومن الأعراض الأخرى التي قد تدل على الحمل، انقطاع الدورة الشهرية، والشعور بالغثيان، وزيادة الرغبة في التبول.

## عدم شرب كميات كافية من الماء:

قد يؤدي الشعور بالعطش إلى الاعتقاد بأنه شعور بالجوع في بعض الحالات، كما قد يساعد شرب كأس من الماء عند الشعور بالجوع إلى المساعدة على



## أهمية الفطور الصحي

يرغبون بالفطور الصباحي: يُمكن تناول الفطور في وقت متأخر، حيث إن توقيت وجبة الفطور يُعدّ مرناً جداً ولا يلزم تناوله بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، ويُنصح بترك وقت معين بين الوجبات، ممّا يقلل من الشعور بالجوع أو تناول الأكل بسرعة وبكميات كبيرة من الطعام تفوق الحاجة.

وتجدر الإشارة إلى أنّ كمية الفطور قد تكون صغيرة، مثل: تناول الموز مع زبدة الفستق السوداني فقط، أو اللبن مع الفواكه الطازجة، أو صنع العصير المخفوق باستخدام الخضار والفواكه الطازجة، ويُمكن إضافة الألياف الغذائية، أو مصادر الأوميغا-3.

- تحضير الفطور من الليلة السابقة: يُمكن تحضير الفطور في الليلة السابقة وتسخينه حسب الحاجة لأخذه بسرعة في اليوم التالي في حال عدم القدرة على تناوله في المنزل.

### أهمية الفطور

تُعدّ وجبة الفطور أهمّ وجبة خلال اليوم، حيث إنّها أوّل وجبة تستهلك بعد الانقطاع عن تناول الطعام، أو الصيام خلال فترة الليل والنوم، وتُساعد على تحفيز عمليات الأيض داخل الجسم، ومن الجدير بالذكر أنّه يجب أن تكون الأطعمة المتناولة على الفطور متوفرة في المنزل وأسعارها في متناول اليد، كما يجب أن تحتوي على المكونات الغذائية المهمّة التي تزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها لأداء الأنشطة اليومية، مع الحرص أيضاً على إدخال أطعمة صحية.

القليلة بالدهون، والمكسرات. كما تحتوي اللبنة على البروتين بشكل جيّد، وتُعدّ قليلة بالسعرات الحرارية، كما يُعدّ الحُمص من البقوليات، كذلك يُشكّل الفول مصدراً جيّداً للبروتين، والألياف الغذائية.

منتجات الحليب قليلة الدهون:

منها: الحليب، واللبن قليل السكر، والجبنة قليلة الدهون، مثل: جبن القريش.

### الخضراوات، والفواكه:

مثل: الفواكه المجمّدة، أو الطازجة، أو العصائر الطبيعية الخالية من السكر المضاف، والعصير المخفوق الذي يحتوي على الخضار والفواكه، ولكن يفضل تناول الخضراوات والفواكه كاملة بدلاً من عصارتها. ومن المهمّ دائماً تناول كميات تناسب الاحتياجات الشخصية.

### نصائح للحصول على الفطور الصحي

توضيح النقاط الآتية بعض النصائح للحصول على الفطور الصحي:

- تجنب الأطعمة والخضراوات المقلية على الفطور: فهي تُعدّ غنيّة بالدهون، والسعرات الحرارية، والأملاح في بعض الأحيان، فمثلاً قد تزيد الأطعمة المقلية من خطر الإصابة بالسمنة، وارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول بالدم، وتُعدّ جميعها عوامل خطر قد تساهم في الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

- تجنب اللحوم المصنّعة: حيث إنّها تحتوي على الدهون والأملاح بكميات كبيرة.

- التقليل من حجم الحُصص للذين لا

يجب أن تحتوي الوجبة الأولى في اليوم وهي الفطور على المصادر الصحية للكربوهيدرات لتزويد الجسم بالطاقة، والدهون والألياف الغذائية التي تُساعد على إعطاء الشعور بالشبع، كما يجب أن تحتوي على البروتين، حيث إنّه يُساهم في بناء العضلات والمحافظة عليها.

وعلى الرغم من أنّ هناك العديد من أصناف الفطور التي تزود الجسم بالعناصر الغذائية، إلا أنّها تحتوي بالمقابل على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، فمثلاً قد يحتوي الفطور الذي يتكوّن من البيض، واللحوم المصنّعة والخبز المحمص على 500 سعرة حرارية أو أكثر، وكذلك فإنّ الفطور الذي يتكوّن من الشوفان، أو حبوب الفطور المصنّعة من الحبوب الكاملة، كما يحتوي الخبز المحمص على سعرات حرارية مرتفعة أيضاً، لذا لا بدّ من النظر إلى الكميات المتناولة والحُصص الغذائية المستهلكة في الفطور حتى إذا كان الطعام صحياً، كما يُنصح أن يكون قليلاً بالدهون، والسكريات المكررة، والسعرات الحرارية.

وفيما يأتي ذكر العناصر الغذائية الرئيسية للفطور الصحي:

### الحبوب الكاملة:

مثل: خبز الحبوب الكاملة أو الخبز الأسمر، وحبوب الإفطار المصنّعة من الحبوب الكاملة، والكعك المصنوع منزلياً، والشوفان، وغيرها.

### البروتينات قليلة الدهون:

منها: البيض، والبقوليات، واللحوم