

Почему нас тянет на определенные продукты?

Часто мы не осознаем, почему начинаем усиленно употреблять тот или иной продукт. Всем известен классический пример – если женщину тянет на соленькое, значит можно ожидать прибавления семейства. Таким образом организм, без участия сознания, реагирует на нехватку каких-то веществ, что вызывается определенными изменениями в организме. И если причина в приведенном примере вполне естественна, то в других случаях неумная тяга к тому или иному продукту может говорить о нарушениях обмена веществ и начале заболевания.

Например, **бананы** содержат много калия, и если вас раз за разом тянет очистить очередной плод почти сразу после «уничтожения» предыдущего, значит, именно калия и не хватает организму. Возможно, причина недостатка кроется в приеме мочегонных или гормональных препаратов.

Вы любите **лимоны**? Речь идет не о дольке в утреннем чае, а о фрукте целиком «за один присест», а то и не об одном. Согласитесь, среди любителей цитрусовых таких героев найдется немного. Но они встречаются. Их стойкая привязанность к кислому плоду, возможно, свидетельствует о наличии проблем с желчным пузырем или печенью.

Люди с повышенным уровнем холестерина обычно очень любят **яблоки**. И если уж не два-три килограмма сразу, то три или четыре яблока для них – однозначно не норма. Организм настойчиво требует кальция, магний, фосфор и калий, в значительном количестве присутствующие в любимых плодах.

Такие же приятные ощущения во время употребления яблок, как и страдающие гиперхолестеринемией, испытывают и другие «сердечники», так как «яблочные» аминокислоты и элементы благоприятствуют ритмичной работе сердечной мышцы.

В отличие от прошедших времен, когда в гастрономах было полно различной морской рыбы, сегодня ее меньше, зато в обилии присутствует другой морепродукт – **морская капуста**. Не слишком активно народ употребляет ламинарию. Если же вдруг, ни с того ни с сего, тяга к ней обостряется, стоит обратиться к эндокринологу и исследовать щитовидную

железу. «Капуста» с морского дна богата йодом, дефицит которого может быть обусловлен болезнью.

На обычную **белокочанную капусту** тянет страдающих нарушениями работы кишечника. Недостаток в организме жиров, так же, как и недостаток холина, вещества, участвующего в их переработке, вынуждает употреблять много **яиц**

.

Взрослые любители **молока и молочных продуктов** обычно испытывают дефицит кальция, страдают различными «отложениями солей» и остеопорозом. Вас никогда не удивляло стремление некоторых людей есть много **мороженого**, даже несмотря на очень холодную погоду? Возможно, и здесь основной виновник – кальций, точнее, его недостаток.

Впрочем, молоко – это не только кальций. В нем присутствуют аминокислоты: триптофан, лейцин, лизин. Первая из них, триптофан, обладает сильным успокаивающим действием, она необходима людям возбудимым, с истощенной нервной системой, испытывающим стрессы.

Современная медицина предлагает огромное количество пилюль, таблеток и порошков, назначение которых – доставить организму те вещества, которых ему не хватает. В изобилии названий и торговых марок путаются самые опытные врачи, но организм человека обычно не ошибается. Прислушайтесь к своим потребностям и пристрастиям, возможно, тело пытается вас предупредить и вынудить более бережно относиться к себе самому.

Автор - **Алексей Норкин**
[Источник](#)