

Порой нас то на солёненькое потянуло, то без сладкого жить не можем, то за стакан молока готовы полцарства отдать. А ведь пищевые причуды могут многое рассказать о здоровье.

Наш эксперт — врач-гастроэнтеролог, гепатолог, заведующая отделением гастроэнтерологии Пушкинской больницы им. профессора В. Н. Розанова Мария Колесникова.

Есть люди, которые могут запить селёдку молоком, а потом закусить солёным огурцом. Если подобное желание возникает регулярно и при этом нет никаких расстройств пищеварения, скорее всего, организм пытается что-то компенсировать. Искать конкретный дефицит надо обязательно, иначе он может существенно навредить здоровью.

Когда со здоровьем всё в норме, человек не будет испытывать постоянную и неконтролируемую тягу к чему-либо. Конфетка до дрожи. Врач перечислили состояния, вызывающие тягу к сладкому Подробнее

Сладкое. Чтобы просто порадовать себя, хватит кусочка шоколада, а не нескольких плиток. Но если при взгляде на сладкое вы почти падаете в обморок от желания съесть всё немедленно, возможно, у вас белковый дефицит. Значит, надо добавить в рацион мясо, рыбу, яйца, творог, бобовые. Такой симптом может указывать и на нехватку в организме хрома, одного или нескольких витаминов группы В, незаменимых аминокислот. Для уточнения понадобятся анализы крови.

Солёное. Вероятно, организм обезвожен.

Жирное. Стоит задуматься о дефиците кальция.

Красное мясо. В вашем рационе, по-видимому, мало белка или железа.

Сыр. Если есть постоянная тяга к этому продукту, может, вам не хватает витамина В<sub>12</sub>.

Следите за своими пищевыми желаниями и, если они выходят из-под контроля, обращайтесь к врачу. Пирожные — прочь, а шоколад — пожалуйста. Легко ли отказаться от сахара? Подробнее

Ещё одна причина «пищевого хулиганства» может крыться в злоупотреблении какими-либо препаратами, что чаще всего происходит при самолечении. Например, если долго и методично принимать препараты цинка, обладающие противовирусными свойствами,

в организме может существенно снизиться уровень хрома — антагониста цинка.

Бесконтрольным применением лекарств, пищевых добавок и витаминов можно существенно нарушить баланс в организме.