

Нашему организму нужна соль в форме натрия для выживания. Но если вам неожиданно захотелось солёной пищи, объяснений может быть несколько.

**Скука.** Исследования показывают, что желание съесть какую-то пищу, когда скучно, может стимулировать центр удовольствия в мозге. Это вызывает повышение уровня дофамина. Многие люди едят от скуки что-нибудь сладкое или солёное или комбинации таких закусок.

**Нехватка воды.** При обезвоживании организм может просить соли, чтобы компенсировать дисбаланс электролитов. За жажду и голод отвечает одна и та же часть мозга.

**Привычка.** Чем больше натрия вы в целом потребляете, тем больше вам хочется солёной еды. Об этом говорится в одном из отчётов 2020 года об избыточном потреблении соли.

**Стресс.** Он заставляет надпочечники вырабатывать гормоны, связанные с аппетитом. Это может вызвать тягу к жирной, солёной или сладкой пище.

**Недостаток сна.** Исследования демонстрируют, что нехватка сна усиливает тягу к высококалорийной пище. В том числе к солёной, сладкой, острой.

**Сильное потоотделение.** Тяга к солёной пище в этом случае – реакция организма на восстановление баланса уровня электролита натрия. Кроме того, человек может ощущать усталость и жажду.



MirageC / Getty Images

**Предменструальный синдром.** Он проявляется в виде жажды, изменения аппетита (включая тягу к солёному).

**Мигрень.** Согласно результатам исследований, на продромальной стадии одним из симптомов является тяга к солёной еде.

**Нехватка натрия.** Дефицит электролитов может заставить мозг вырабатывать сигналы тяги к соли.

**Нехватка железа.** Некоторые исследования показывают, что она может проявляться в виде тяги к солёному.

**Генетическое заболевание.** На уровень натрия в организме могут влиять такие генетические состояния, как болезнь Адиссона, синдром Барттера, муковисцидоз.

**Приём определённых лекарств.** Они включают трамадол, противогрибковые

Скука и другие причины, почему вас тянет на солёное

препараты, глюкокортикоиды, ингибиторы контрольных точек иммунотерапии, ингибиторы протеинкиназы.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***