

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 Аддисона, синдром Барттера, муковисцидоз.

Приём определённых лекарств. Они включают трамадол, противогрибковые

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

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