

بسیار شنیده ایم که صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است؛ اما این جمله مشهور همیشه به این معنی نیست که شما صبح احساس گرسنگی می کنید و صبحانه می خورید. اگرچه در برخی موارد نداشتن احساس گرسنگی در صبح می تواند نشانه یک مسئله جدی باشد، اما در بیشتر مواقع طبیعی است و جای نگرانی خاصی ندارد. به چند دلیل، ممکن است صبح احساس گرسنگی نکنید و میلی به خوردن صبحانه نداشته باشید:

### 1- خوردن یک شام بزرگ یا میان وعده های آخر شب

لذت بردن از یک شام بزرگ یا میان وعده های آخر شب ممکن است باعث شود صبح روز بعد گرسنگی کمتری داشته باشید. این امر به ویژه اگر یک شام حاوی پروتئین یا چربی زیاد میل کرده باشید می تواند درست باشد؛ چرا که هضم این غذاها نسبتاً کند بوده و احساس سیری بیشتری را - حتی تا صبح روز بعد - در انسان ایجاد می کند.

### 2- اضطراب و افسردگی

هم اضطراب و هم افسردگی می توانند به میزان قابل توجهی بر میزان گرسنگی شما تأثیر بگذارند. در برخی موارد، اضطراب و افسردگی می تواند باعث از دست دادن اشتها شده و در نتیجه در صبح احساس گرسنگی کمتری خواهید داشت. به علاوه، اختلالات خواب، خستگی و بی علاقی نیز می توانند باعث تغییر اشتها شوند. البته اضطراب و افسردگی به طور متفاوتی بر افراد تأثیر می گذارند؛ چرا که مطالعات نشان می دهد اضطراب می تواند در برخی افراد با افزایش برخی هورمونها، منجر به کاهش اشتهای فرد شده و در عوض در برخی دیگر باعث افزایش اشتها گردد. اما به هر حال همه اینها به معنای اختلال در سیستم عصبی و کنترل مرکزی بدن است؛ پس اگر دچار اضطراب یا افسردگی هستید پیش از هر چیز آنها را از خود دور کنید. **یک روز خوب با یک خواب شبانه خوب آغاز می شود.** خداوند شب را زمان آسایش و روز را زمان کار و تلاش قرار داده است؛<sup>1</sup> خواب خود را تنظیم کنید؛ **به موقع و به اندازه کافی**

1- سوره مبارکه نبأ :

وَ خَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا «8» وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا «9» وَ جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا «10» وَ جَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا «11»

**استراحت کنید؛** به اندازه کافی یعنی نه زیاد و نه کم. میزان خواب مورد نیاز انسان از بدو تولد تا پیری متغیر است؛<sup>2</sup> اما از دوره نوجوانی به بعد به طور متوسط 8 ساعت خواب، مورد نیاز بدن است؛ و بدن شما در این 8 ساعت آرامش شبانه، همه سیستمهای خود را بازیابی و مجدداً تنظیم می کند.

### 3. بارداری

اگر باردار هستید ، ممکن است حالت تهوع صبحگاهی یا علائم دیگری داشته باشید که این هم باعث می شود هنگام بیدار شدن احساس گرسنگی کمتری کنید.

احساس تهوع صبحگاهی در افراد باردار یک مسئله معمول است که در حدود 80٪ افراد در دوران بارداری را تحت تأثیر قرار می دهد . اگرچه این حالت، می تواند در هر زمان از روز فرد را تحت تأثیر قرار دهد ، اما اغلب در صبح رخ می دهد؛ و البته در بیشتر موارد ، پس از 14 هفته بارداری بهبود می یابد یا از بین می رود.

### 4- احساس بیماری

ممکن است دچار بیماری ساده ای شده باشید. برخی از بیماری ها به دلیل علائمی مانند حالت تهوع و یا از بین رفتن حس های چشایی و بویایی می توانند باعث کاهش اشتها شوند؛ که از این میان به طور خاص به بیماریهای سرماخوردگی و آنفولانزا می توان اشاره کرد.

### 5- سایر علل زمینه ای

علاوه بر فاکتورهای متداولتر ذکر شده در بالا ، چندین دلیل دیگر نیز وجود دارد که باعث می شود هنگام بیدار شدن احساس گرسنگی نکنید.

- شما داروهای خاصی مصرف می کنید. بسیاری از انواع داروها ، از جمله دیورتیک ها و آنتی بیوتیک ها ، می توانند گرسنگی و اشتها را کاهش دهند.
- زمان در گذر است و شما پیرتر می شوید. کاهش اشتها در میان افراد مسن شایع است و می تواند ناشی از تغییر در نیازهای انرژی، تغییر در هورمون ها، تغییر در حواس چشایی و بویایی و یا حتی شرایط اجتماعی باشد.

---

و شما را جفت آفریدیم؛ و خواب را مایه آرامش شما قرار دادیم؛ و شب را پوششی ساختیم؛ و روز را وقت تلاش و معاش قرار دادیم.

- شما مشکل تیروئید دارید. کاهش اشتها می تواند نشانه کم کاری تیروئید یا کاهش عملکرد آن باشد.
- افزایش ترشح هورمون استروژن نیز منجر به کاهش اشتها می گردد. این موضوع در دوره تخمک گذاری در بانوان که میزان این هورمون افزایش می یابد دیده می شود.
- برخی بیماری های مزمن و خاص مانند بیماری کبد ، نارسایی قلبی ، بیماری های کلیوی ، اچ آی وی و سرطان، همه می توانند باعث از دست دادن اشتها شوند.

### خلاصه

دلایل زیادی وجود دارد که باعث می شود شما در هنگام بیدار شدن احساس گرسنگی نکنید. در بعضی موارد ، این می تواند نتیجه خوردن یک شام بزرگ شب قبل ، نوسانات طبیعی در سطح هورمونها ، بارداری و یا ناشی از یک بیماری ساده باشد. گاهی اوقات ، ممکن است نشانه ای از یک مسئله جدی تر مانند اضطراب ، افسردگی ، یا یک بیماری زمینه ای دیگر باشد. پس اگر گمان می کنید مسئله جدی است بویژه اگر دچار تغییرات ناگهانی یا شدید گرسنگی یا اشتها هستید ، حتماً با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

کمی انتظار قبل از صبحانه خوردن، خوردن یک چیز کوچک اما مغذی، آزمایش غذاهای جدید یا تمرین عادت های سالم با ایجاد یک برنامه روزمره، راههایی برای تحریک اشتها در صبح است. بویژه اگر صبحانه نخوردن شما به دلیل احساس اضطراب یا افسردگی است، گنجاندن آن در برنامه صبحگاهی ممکن است به رفع این بیماری شما هم کمک کند.

با این حال اگر ترجیح می دهید صبحانه را به طور کامل کنار بگذارید، اشکالی ندارد؛ به شرطی که مطمئن شوید که مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را در طی روز تأمین می کنید؛ و البته در صورت مشاهده آثار منفی ناشی از افت قند خون به علت نخوردن صبح مانند سردرد، خستگی یا تحریک پذیری، آنها را نادیده نگیرید و سریعاً یک خوراکی مغذی میل کنید.

این مقاله ترجمه ای است از مقاله زیر که با تلخیص و اندکی ویرایش تقدیم شده است.

6 Reasons Why You're Not Hungry in the Morning - Written by Rachael Link, MS, RD on June 7, 2021 — healthline.com