

Viele Menschen sehnen sich nach dem Essen nach etwas Süßem - aber warum?

Experten haben [mehrere Gründe aufgezeigt](#): Sie werden mit einer Vorliebe für süsse Lebensmittel, Ihre Kindheit, Geschmack, Gewohnheiten und emotionale Bedürfnisse geboren. Hier ist ein genauerer Blick auf jeden einzelnen:

- **Angeborene Vorliebe für süsse Speisen**

Laut Ernährungsberaterin Fiona Hunter wird jeder mit einer Vorliebe für süsse Speisen geboren. Die Evolution hat dazu geführt, dass Menschen zuckerhaltige Lebensmittel mögen, weil sie im Vergleich zu bitteren und sauren Lebensmitteln, die eher giftig sind, als sicher und nahrhaft gelten. Darüber hinaus haben Menschen auch einen evolutionären Antrieb, energiereiche Nahrungsmittel wie Zucker zu sich zu nehmen. Nach Angaben des klinischen Psychologen Jen Nash lieferte Zucker, die für das Überleben notwendige Energie, wenn Nahrung knapp war. "Gehirn-Scans zeigen, dass die Zuckeraufnahme dazu führt, dass Dopamin im Gehirnbereich freigesetzt wird, was mit Motivation, Neuheit und Belohnung verbunden ist. Wir können uns also besser fühlen, wenn wir Zucker essen ", erklärte Nash.

Als Menschenaffen haben wir vor allem Früchte, reif und süß gegessen. Also gesunder Zucker. Heute sind wir der irren Meinung, dass Früchte Diabetes fördert oder auslöst.

- **Geschmack**

Wenn Sie alle fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig, scharf und bitter – in einer Mahlzeit einnehmen, fühlen Sie sich nach dem Essen wirklich zufrieden. Wenn jedoch einer von ihnen fehlt, wie etwas Süßes, neigen die Menschen dazu, den fehlenden Geschmack zu suchen.

- **Kindheit**

Sie haben möglicherweise zuckerhaltige Nahrungsmittel gegessen, als Sie ein Kind waren. Hunter sagte, dass die Art von Lebensmitteln, die Menschen nachsehen, oft in der Kindheit geformt werden. Im Allgemeinen basieren sie auf den Nahrungsmitteln, die als Belohnung oder als Belohnung gegeben werden. ***Heute leider Süßigkeiten und keine Früchte. So leidet bereits bei Kindern die Zahngesundheit.***

- **Gewohnheiten**

Viele Menschen sehnen sich nach etwas Süßem aufgrund einer gewohnten Regel, wie eine Mahlzeit, die unvollständig ist, ohne etwas Süßes.

- **Emotionale Bedürfnisse**

Einer der Gründe, warum sich Menschen nach süßen Speisen sehnen, ist, dass sie sich nach einer "inneren" Süße im Leben sehnen. Essenszeiten sind eine Möglichkeit,

sich mit Familienmitgliedern zu treffen und sich mit ihnen zu verbinden, so dass sich die Menschen mit Liebe, Fürsorge und Spass "erfüllt" fühlen. Manche Menschen verbringen jedoch ihre Mahlzeiten alleine, was möglicherweise der Grund ist, warum sie ein "inneres" Bedürfnis nach Süsse haben. Im Gegenzug suchen sie nach anderen Wegen, um dieses Bedürfnis zu erfüllen, nämlich durch süsse Speisen. Manche Menschen sehnen sich auch nach süssen Speisen, weil sie es gewohnt sind, süsse Leckereien als Belohnung zu verwenden. Andere sehnen sich nach Süssigkeiten, weil sie ihre Gefühle nicht verarbeiten können. Als Folge neigen sie dazu, zu viel zu essen, wenn sie sich emotional fühlen, weil sie süsse Aromen mit Komfort aus der Kindheit assoziiert haben. ***Für Stress und Ängste abzubauen sind Süssigkeiten besser als Psychopharmaka, denn die wirken genau gleich, haben jedoch starke Nebenwirkungen bis zum Suizid. Doch mit zuviel Süssigkeiten ernähren Sie auch Krebszellen.***

Gesunde Möglichkeiten, Heisshunger nach Süssigkeiten zu mindern

Obwohl Zucker Wachheit, Stimmung und Energie erhöht, ist [zu viel Zucker im Körper schädlich](#). Zucker wird im Körper als Glykogen gespeichert, eine Brennstoffreserve. Wenn die Glykogenspeicher voll sind, wird der überschüssige Zucker in Fett umgewandelt und als Fettgewebe gespeichert. Zu viel Zucker im Körper kann auch zu übermässigen Ins.spiegeln führen, was zu gesundheitlichen Problemen wie Ins.resistenz und Typ-2-Diabetes führt. Zum Glück gibt es gesunde Möglichkeiten, Zucker-Heisshunger zu mindern oder zu stoppen. Dazu gehören folgende:

- **Essen Sie Nahrungsmittel, die reich an Magnesium, Chrom und Zink sind**
Wenn Sie mehr Nahrungsmittel essen, die reich an Magnesium, Chrom und Zink sind, können Sie die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insul. (Name dürfen wir nicht nennen, Zensur) verbessern. Dies wiederum hilft dem Körper, Zucker zu verstoffwechseln und zu verbrennen.
- **Essen Sie ausgewogene Mahlzeiten mit ausgewogenem Nährstoffgehalt**
Dies wird Ihnen helfen, sich länger gesättigt zu fühlen und den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, was wiederum dazu beiträgt, das Verlangen nach Zucker zu reduzieren.
- **Stresspegel verwalten**
Zu viel Stress und hohe Cortisolspiegel können zu Heisshungerattacken führen. Stress kann auf viele Arten bewältigt werden, wie Meditation, Bewegung und gesunde Ernährung.
- **Essen Sie natürliche Lebensmittel**
anstatt zuckerhaltige Junk-Food-Menüs, essen Sie natürliche süsse Lebensmittel wie

Früchte, Süßkartoffeln, Zimt und Tomaten.

- **Essen Sie gesunde Fette in Ihrer Ernährung**

Gesunde Fette bieten Sättigung und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Gesunde Fette können in Avocado, Nüssen und Samen gefunden werden.

Quelle: [Experts reveal why we always seem to crave sweets after meals](#)

Fazit: Je gesünder Sie essen und Ihren Körper mit Nährstoffen versorgen, desto weniger braucht er Süßigkeiten.