

## آیا می‌دانستید؟

سایبوفوبیا یک نوع ترس از غذا است و به آن خوردن هراسی یا غذاهراسی می‌گویند.



### واقعا از گرسنگی نمی‌میریم...

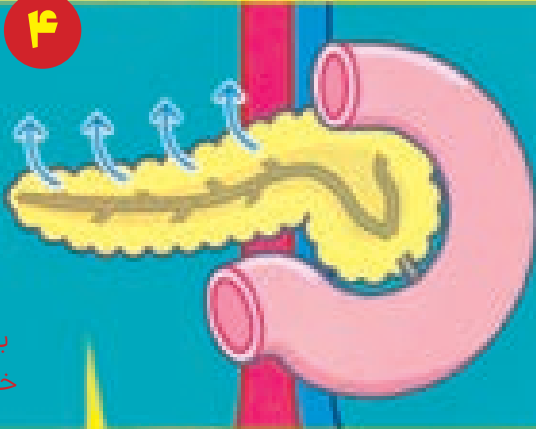
احساس گرسنگی در واقع نیاز به غذا نیست. رسیدن ساعت غذا، دیدن و بوی غذا (یا حتی تصور کردن آن) می‌تواند باعث ایجاد احساس گرسنگی شود.

۹۰٪  
از هضم غذا در روده کوچک انجام می‌شود.

### لوزالمعده

هنگامی که زمان غذای معمول شما نزدیک می‌شود، لوزالمعده (پانکراس یا همان خوش‌گوشت) شما انسولین ترشح می‌کند تا خود را برای دریافت قند مورد انتظار آماده کند. این باعث می‌شود سطح گلوکز یا قند خون شما پایین بیاید.

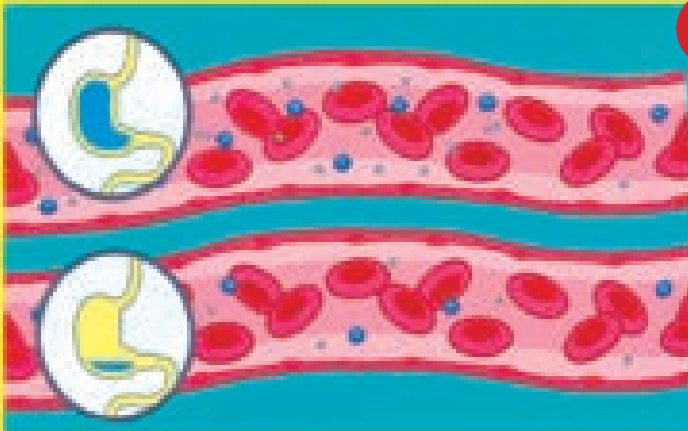
۴



### خون

هنگام گرسنگی سطوح مواد مغذی مهم در خون (مانند گلوکز، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب) به کمترین میزان می‌رسند.

۵



### مغز

گرسنگی شما را تحریک پذیر می‌کند (یعنی عصبی و حساس!) و توانایی شما در تصمیم‌گیری‌های مهم یا با اثر بلند مدت را کاهش می‌دهد. به همین دلیل است که هرگز نباید با شکم خالی خرید کنید (و احتمالاً باید از افرادی که شما را آزار می‌دهند نیز دوری کنید!)

۶

