

Az éhségérzetet a vérösszetétel megváltozása okozza: ha ugyanis csökken a vércukorszint, akkor egy bonyolult folyamat eredményeképpen a gyomor szinte azonnal „jelez”. Ezért lényeges, hogy rendszeresen és többször együnk és kerüljük a magas cukortartalmú ételeket, amik hirtelen emelik a vércukorszintet, így energiaszintünk ingadozni fog. Ismerős a szellemes mondás? „Csak egy mirigy van, amelyik hízást okoz, és ez a nyálmirigy.” Sokszor képtelen megfékezni magát az ember. Az optimális étrend mellett többé-kevésbé folyamatosan „eszegetünk”, szinte kötelezően rágcsálunk valamit a moziban, a tévé előtt, esetleg bánatunkban stb. Sebezhető pontja ez az étrendnek, melyre nagyon oda kell figyelni, mert például a közkedvelt csipszek, a sós mogyoró (magas zsír-, magas sótartalom) a különböző csokoládék, gyorséttermi hamburgerek mind-mind kalóriabombák. Csak összehasonlításképpen 10 dkg sós mogyoró annyi energiát tartalmaz, mint 2 kg málna vagy alma, vagy ugyanennyi zöldbab.