**Dlaczego rano nie jestem głodny?**

Autor: Adam Adamski, założyciel firmy cateringowej Fit Malina

Od czego zależy, że niektórzy budzą się rano z wilczym apetytem a inni nie są w stanie nic przełknąć oprócz mocnej kawy? Przyczyn braku porannego apetytu może być wiele. Pierwszą, główną jest jadanie zbyt obfitych kolacji. Wyobraźmy sobie scenariusz, że budzimy się rano, nie jemy śniadania, ale wypijamy w pośpiechu kawę i jeszcze pół przytomni pędzimy do pracy. Praca, spotkania, druga kawa, trzecia… Pierwszy głód czujemy mniej więcej o 12:00. Zjadamy mały posiłek, ponieważ na obfite śniadanie nie ma czasu. Później jeszcze podjadamy coś przy biurku lub idziemy na szybki lunch w przerwie. Po pracy dojeżdżamy do domu, godzina 18:00, dopiero wtedy mamy czas na spokojny posiłek. Jemy obiad, po obiedzie obowiązkowo coś słodkiego, później jeszcze przekąska, kawałek serka, popcorn do filmu… I kończymy tę ucztę o 23:00, 24:00 w nocy. Kładziemy się z pełnym brzuchem. W nocy nasz metabolizm zwalnia, ponieważ organizm potrzebuje zregenerować się i zredukować obroty po całym dniu. Wstajemy rano i ostatnią rzeczą, na którą mamy ochotę to jedzenie. Jesteśmy zaspani więc próbujemy obudzić się kawą. Nic dziwnego, że organizm jest zmęczony, ponieważ w nocy zamiast spać i odpowiednio regenerować siły, miał do strawienia wczorajszą kolację i wszystkie późniejsze przekąski. Tak zamyka się błędne koło.

Drugą przyczyną może być to, że sami nauczyliśmy organizm trybu, w którym nie jadamy śniadań. Jeśli regularnie opuszczamy pierwszy posiłek nasze ciało nie jest przyzwyczajone do regularnego wydzielania soków żołądkowych, enzymów czy hormonów odpowiedzialnych za pracę układu trawiennego.

Niekiedy brak apetytu może być okresowy i zależny od przyjmowania leków bądź na przykład choroby. Jednak ta przyczyna jest zwykłe stanem przejściowym i kiedy wracamy do zdrowia, wraca też nasz apetyt. Kiedy brakowi apetytu towarzyszą także inne dolegliwości bólowe, powinniśmy oczywiście zasięgnąć porady lekarza specjalisty.

Jeśli jednak mamy tendencję do wieczornego i nocnego „wietrzenia” lodówki czy nieregularnego jedzenia, znaleźliśmy przyczynę porannego braku apetytu ☺.

Jak sobie z tym poradzić?

Na początku powinniśmy zrozumieć pewne zależności. Pierwsza to, że jeśli będziemy objadać się wieczorem, rano na pewno nie będziemy głodni ponieważ w żołądku będzie jeszcze kolacja. Druga to taka, że nasz organizm najlepiej funkcjonuje działając w pewnym rytmie. Jeśli regularnie, codziennie będziemy jadać śniadanie, przy czym nie musi to być wielka uczta, ale może być szybki, nawet niewielki ale zdrowy posiłek, przyzwyczaimy się do regularności i po pewnym czasie zaczniemy rano odczuwać głód.

Pierwszą rzeczą, którą powinniśmy zrobić po przebudzeniu to wypić szklankę wody z sokiem z polowy cytryny. Jeśli nie lubimy kwaśnego możemy także do środka dodać trochę naturalnego miodu. Taki napój nawadnia organizm po nocy, pobudza nasz metabolizm, dostarcza pierwszej porannej dawki witaminy C, a przede wszystkim świetnie budzi, nawet lepiej niż kawa! Mniej więcej pół godziny po wypiciu tej lemoniady możemy zjeść śniadanie. Nie mamy czasu? Sposobami na szybkie śniadanie są owsianka zalana mlekiem lub wodą bądź koktajl owocowy. Kilka minut i gotowe.

Warto wyrobić w sobie nawyk jadania zdrowych śniadań, ponieważ są one dla nas pierwszą poranną dawką energii, witamin oraz minerałów w ciągu dnia. Dzięki nim od rana, z dużą siłą, rozkręcamy nasz metabolizm, nie mówiąc już o mózgu który zaczyna dzień pracą na pełnych obrotach.