## Почему при диете болит голова?

Для того, чтобы похудеть, мы готовы сидеть на диетах. Но никто не задумывается о том, что ограничения в питании могут привести к **головным болям**, а иногда может накрыть сильный приступ мигрени.

Считается, что головная боль при диете может быть вызвана психогенными аспектами: организм, который не привык к ограничениям, начинает бастовать **головной болью**. Но истинные причины **головных болей** при **похудении** обусловлены тем, на какой именно **диете** вы сидите и что конкретно вы едите.

Наш головной мозг функционирует, используя глюкозу, это вещество является его основным энергетическим носителем. Если в вашем меню недостаточно углеводов (что часто наблюдается при белковой диете), концентрация глюкозы в крови падает до критического состояния и голова начинает сильно болеть, указывая вам на то, что нужно скушать сладкое или выпить чаю. Не стоит пренебрегать сигналами своего организма.

**Головная боль** является лишь изначальным симптомом глипогликемии. Если вы будете игнорировать этот признак, у вас появится сильное головокружение, тахикардия, потливость, ощущение голода, тремор. Мозг перейдет в энергосберегающий режим, при котором вы потеряете сознание. В медицине это явление называется голодным обмороком. Имейте в виду, что данное состояние крайне опасно, ведь оно возникает мгновенно, вы просто не заметите, как упадете. Однако, явление осложняется тем, что оно всегда оставляет отпечаток на состоянии сосудов и психике.

Отвечая на вопрос, **почему болит** голова во **время диеты**, стоит сказать, что концентрация сахара в крови у худеющих падает много раз на протяжении всей диеты. В результате неправильного питания и истощения организма, значительно ухудшается память, появляются проблемы с сердцем, слухом и зрением. Очень важно знать, что гипогликемия может привести к коме, поэтому доктора не рекомендуют терять вес самостоятельно и назначать себе какие-либо диеты. Если вы задались целью похудеть, обратитесь к доктору диетологу.

Не злоупотребляйте низкокалорийными диетами, тем более в момент занятий спортом. При этом увеличивается расход углеводов и глюкоза выводится из организма. Не стоит садиться на **диету** в первые дни после простудных заболеваний, а также, если вы лечились сульфаниламидными средствами, снижающими уровень сахара в крови. Самые смелые женщины, которые желают похудеть очень быстро, начинают принимать сахароснижающие диабетические средства. Исход таких действий – госпитализация в больницу.

## Всему виной глутамат

Соль не приносит пользу организму, она задерживает воду, накапливается в клетках. Как только вы перестанете солить пищу, жидкость уйдет из организма и вместе с этим удается избавиться от нескольких килограмм. Заменить соль многие решают глутаматом натрия. Однако, переходя на этот вредный продукт, вы рискуете серьезно ухудшить свое самочувствие.

Сегодня глутамат добавляют практически во все блюда в ресторанах. На фоне употребления огромных доз этого вещества не удивительно, что возникают сильные приступы **головных болей.**

Глутамат способен вызвать мигрень, с пульсирующей головной **болью**, тошнотой, рвотой и другими неприятными симптомами. Не стоит его добавлять в низкокалорийные супы, мясо и рыбу. К сожалению, изготовители улучшают вкусовые качества колбасных изделий при помощи этой добавки.

Если вы не ограничиваете себя в употреблении колбасы во **время** диеты или просто любите глутамат, относитесь внимательно к своему организму, чтобы не вызвать мигрень. Люди, которые хотя бы раз испытали на себе все прелести этого состояния, должны исключить из рациона продукты с содержанием глутамата.

## Исключите физические переутомления

Все говорят о том, что во **время** диеты очень полезно заниматься в спортивном зале. Это самая результативная методика сброса лишних килограммов и улучшения состояния здоровья. Иногда диетаоснована на исключении продуктов, восстанавливающих мышечную ткань. Если вы сидите на растительной **диете**, у вас в организме не хватает белка, то есть вы не только не укрепляете мускулатуру, но и сильно ее ослабляете. В данной ситуации весь физический труд только заберет у вас все силы и станет причиной изнурительной головной **боли.** Исключите слишком тяжелые упражнения, занимайтесь только тем, что держит вас в тонусе.

## Не используйте искусственные подсластители

Согласно проведенным исследованиям было доказано, что большинство людей имеют высокую степень восприимчивости к сахарозаменителю аспартаму. Сегодня этот продукт пользуется огромным спросом у тех, кто худеет. Если во **время** диет вы страдаете от головных **болей**, подумайте о том, какая у вас еда, читайте инструкции ко всему, что покупаете, чтобы определить, есть ли в составе аспартам. Если это вещество присутствует в каком-то продукте, не покупайте его.

## Исключите эмоциональные перенапряжения

В основном, именно такой фактор, как стресс, становится причиной усиленного аппетита. Он сводит на нет все ваши старания. Также стресс сам по себе является раздражающим аспектом, провоцирующим головные **боли**. Специалисты советуют в период диет не перегружаться и много отдыхать, нужно исключить все неприятные ситуации из жизни, которые могут кончиться сильным стрессом. Так вы сможете предотвратить появление приступов головных болей и голода.

## Потребляйте минимум кофеина

Такой напиток, как кофе может спровоцировать головную боль во **время** диеты. Это обусловлено тем, что в нем содержится много кофеина. Вы должны также с осторожностью потреблять шоколад, какао, чай. Чтобы предотвратить появление головной боли, снизьте привычную дозу кофе.

## Не стоит голодать

Голодание – это очень опасно. При этом вы истощаете свой организм, лишая его полезных компонентов и рискуете заработать изнурительную головную боль. Придерживайтесь режима дробного питания, чтобы организм постоянно получал полезные вещества в нужном объеме.

## Пейте воду

На какой бы диете вы ни **сидели**, какой бы режим питания у вас не был, всегда организм необходимо обеспечивать жидкостью, а именно чистой водой. В момент похудения мы нуждаемся в жидкости сильнее, чем обычно. Если вы не будете пить воду в нужном объеме, это может закончиться сильным обезвоживанием, а это еще одна причина головных болей. В процессе этого явления мозгу не хватает кислорода, сосуды сужаются. Постоянно держите при себе бутылку с качественной водой, чтобы восполнить запасы жидкости в любое время и в любом месте.

## Полезные советы

1. Всегда имейте при себе средства купирования головной боли. Это могут быть сладкие леденцы или шоколадные конфеты.
2. Люди, которые отказываются от ужина, страдают ночными головными болями. Не допускайте этого, ведь в результате в организме происходит очень резкое снижение концентрации глюкозы в крови, из-за чего человек встает не по времени с кровати, а по возникновению сильной головной боли.
3. Если вас начала беспокоить головная боль, выпейте чашку сладкого чая. Напиток должен быть горячим, чтобы сахар быстрее усвоился. Можно взять несколько ложек меда или варенья.
4. При отсутствии чая, можно выпить сок, но он должен быть сладким.
5. После того, как головная боль прошла, сдайте кровь на сахар.

## Ледяная диета

Этот метод похудения сегодня очень популярен. Диета подразумевает употреблять замороженные продукты. При этом организм тратит больше энергии, чем получает вместе с едой. По статистике, каждый третий фанат данной диеты мучается от мигрени. Если вы замечали за собой, что после употребления холодной воды или мороженного у вас болит голова, значит этот способ похудения не для вас.

Мы выяснили, **почему болит** голова при диетическом питании и рассказали, как предотвратить критичное состояние организма в момент похудения. Не стоит рисковать своим здоровьем и спрашивать совета у подруг или соседей. Правильный рацион питания, помогающий убрать лишний вес, может назначить только врач диетолог.

Академическая тошнота: 7,1%;

Тошнота по слову: 1,94%;

Уникальность: 99%;

Объем: 6643.