



## **Πείνα, όρεξη και ακατάσχετη επιθυμία για τροφή**

**Πείνα :** πρόκειται για μια φυσιολογική αντίδραση, με την οποία το σώμα προειδοποιεί τον εγκέφαλο ότι του χρειάζεται τροφή.

**Όρεξη :** Πρόκειται για μια ενστικτώδη φυσική επιθυμία για κατανάλωση τροφής που εμφανίζεται όταν πεινάμε.

**Ακατάσχετη επιθυμία για τροφή:** Πρόκειται για μια ψυχολογική κατάσταση που επηρεάζεται περισσότερο από εξωτερικούς παράγοντες ,όπως η όψη ή η μυρωδιά τροφής αλλά και από συναισθήματα, συνήθειες, διάθεση, φαντασία και πολύ λιγότερο από το αίσθημα της πείνας.