

RELACJA MIĘDZY JEDZENIEM A EMOCJAMI

Negatywne emocje a wybór jedzenia

Emocje takie jak stres, wstyd i poczucie winy mają największy i najmniejszy wpływ na naszą dietę.



Obsesja na punkcie jedzenia

Im więcej ograniczeń starasz się przestrzegać, tym bardziej możesz mieć obsesję na punkcie diety, co może prowadzić do licznych zaburzeń odżywiania.



Różne jedzenie odpowiada różnym emocjom

Dokładnie tak samo jest, gdy pragniemy pewnego rodzaju pożywienia, gdy brakuje nam pewnych witamin lub minerałów.



Nauka o emocjonalnym jedzeniu

Kiedy mamy problemy i jesteśmy zestresowani i potrzebujemy jakiegolwiek emocjonalnej ulgi, jedzenie może nam pomóc. To działa, ponieważ wiele rodzajów żywności zawiera tryptofan - aminokwas, który pomaga w uwalnianiu serotoniny - hormonu szczęścia.

