

RUOAN JA TUNTEIDEN YHTEYS

Negatiiviset tunteet ja ruokavalinnat

Tunteet, kuten stressi, häpeä ja syyllisyys, vaikuttavat merkittävästi ja negatiivisesti ruokavalioomme.



Pakkomielle ruokaan

Mitä enemmän rajoituksia yrität noudattaa, sitä enemmän sinulle saattaa tulla pakkomielteitä ruokavaliotasi tai laihdutusta kohtaan ja se voi johtaa erilaisiin syömishäiriöihin



Erilaiset ruoat tyydyttävät erilaisia emotionaalisia tarpeita

On kyse samasta asiasta halutessamme tietynlaista ruokaa silloin, kun meillä on puutetta vitamiineista tai kivennäisaineista.



Tieteellinen näkökulma tunnesyömiseen

Kun meillä on ongelmia, stressiä, ahdistusta ja tarvitsemme helpotusta, ruoka usein auttaa. Se toimii, koska monet ruoat sisältävät tryptofaania – aminohappoa, joka auttaa vapauttamaan serotoniinia eli onnellisuushormonia..

