



Relacja między jedzeniem a emocjami

Podręcznik korepetytora



Relacja między jedzeniem a emocjami

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik dostarczy Ci kilku dodatkowych informacji na temat tego, jak Twój nastrój dyktuje, jakiego rodzaju wyborów żywnościowych dokonujesz i jakie konsekwencje zdrowotne może to mieć.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika dowiesz się, jak to, co jemy, odnosi się do naszego stanu umysłu.

Jedzenie i nastrój

Związek między zaburzeniami pokarmowymi a zaburzeniami nastroju jest zjawiskiem sprawdzonym. Jeśli jesteśmy w złym nastroju, mamy tendencję do szukania tzw. komfortowych potraw, które zazwyczaj są bogate w tłuszcze, cukier i sól (np. pizza, lody lub czekolada). Nawet jeśli spełnimy te pragnienia, nie pocujemy się usatysfakcjonowani, ponieważ nie możemy zabić emocjonalnego głodu jedzeniem.

Walka ze stresem, lękiem, smutkiem, depresją i innymi uczuciami, które utrzymują nas przy jedzeniu, jest niezdrową, ale naturalną reakcją. Rasa

ludzka od wieków ma tendencję do jedzenia tylko wtedy, gdy czuje się bezpiecznie, dlatego po prostu akt jedzenia ma tendencję do uspokajania nas.

Obserwuj swoje pragnienia.

Posiadanie pragnień jest rzeczą całkowicie naturalną i nie musi być szkodliwe dla naszego zdrowia, musimy tylko uważać, które z nich wybieramy do spełnienia.

Kiedy pragniemy, oznacza to, że po prostu czegoś nam brakuje. Kiedy czujemy się w dół, nasz umysł wysyła do naszego ciała sygnały, że powinniśmy podnieść poziom serotoniny i dopaminy - tak zwanych "hormonów szczęścia", aby poczuć się lepiej. Najszybszym sposobem na to jest zrzucenie jedzenia bogatego w cukier i tłuszcze. W rzeczywistości sprawi, że pocujemy się lepiej, ale tylko na chwilę, pozostawiając nas z poczuciem winy i wstydu.

Nie wszystkie pragnienia są dla nas złe. Czasami pragniemy zdrowej żywności, np. określonych rodzajów owoców, warzyw lub orzechów. Może to oznaczać, że brakuje nam witamin i minerałów.

Istnieją dwa rodzaje pragnień: selektywne i nieselektywne.

Nieselektywne pragnienie jest pragnieniem zjedzenia czegośkolwiek. To może oznaczać prawdziwy głód lub być oznaką pragnienia. Woda pitna może pomóc w intensywnych, nieselektywnych pragnieniach.

Selektywne pragnienia są pragnieniami określającymi rodzaj żywności. Najczęściej do niezdrowego, tłustego lub słodkiego jedzenia, ale czasami także do owoców, warzyw lub nawet niejadalnych rzeczy, takich jak brud. Wszystkie one są znakiem, że czegoś nam brakuje - witamin, minerałów czy hormonów - a nasz umysł wysyła sygnały do naszego ciała, aby to naprawić.

Pograżenia i zdrowie

Nasze pragnienia mogą nam wiele powiedzieć o naszym stanie zdrowia. Lista jest naprawdę długa, ale skupmy się na najbardziej popularnych:

- Pragnienie lodu może oznaczać, że mamy anemię,
- Jeśli mamy dziwne zachcianki na niejadalne jedzenie, takie jak brud czy mydło, może to oznaczać, że mamy niski poziom żelaza,
- Jeśli pragniemy czekolady, może to oznaczać albo smutek, niepokój, depresję i konieczność podniesienia dźwigni serotoniny i dopaminy, albo po prostu brak nam magnezu,
- Jeśli pragniemy słodczy w ogóle, może to oznaczać, że jesteśmy pozbawieni snu,
- Pragnienie sera może oznaczać, że musisz się trochę zrelaksować, a dzięki serowi tryptofanowemu możesz w tym pomóc. Ale jeśli ciągle pragniesz sera, może to oznaczać, że masz problem z pamięcią, koncentracją lub nawet zespołem ADHD.
- Chciwa woda sodowa może oznaczać, że potrzebujesz tylko zastrzyku z kofeiną.
- Jeśli masz ochotę na chipsy ziemniaczane, frytki lub inne tłuste przekąski, może to być sygnałem, że brakuje Ci zdrowych tłuszczów.
- Pragniesz wody, może to oznaczać, że jesteś odwodniony, ale spragnione napoje ciągle mogą być sygnałem większych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca.
- Pożądanie produktów słonych może być oznaką niedoboru minerałów.
- Pikantne jedzenie może oznaczać, że się przegrzałeś i chcesz ostygnąć (pocenie się po zjedzeniu gorącego dania) lub po prostu potrzebujesz adrenaliny.
- Pożądanie określonych warzyw lub owoców może oznaczać, że brakuje witamin lub minerałów, które one dostarczają.

Wszystkie pragnienia są spowodowane przez hormony, i to wyjaśnia, dlaczego kobieta w ciąży, która ma prawdziwy hormonalny pośpiech, może mieć naprawdę silne i dziwne pragnienia.

Zastępowanie głodu.

Walka z pragnieniami może nie być łatwym zadaniem. Nawet jeśli zwykle trwają one tylko kilka minut, mogą być naprawdę silne i całkowicie zniszczyć nasz nastrój, zwiększając nasze zapotrzebowanie na komfortowe jedzenie.

Więc jak mamy z nimi walczyć?

1. Zacznij od sprawdzenia, czy nie jesteś po prostu spragniony. Najpierw wypij trochę wody.
2. Uspokój nerwy. Może jesteś zestresowany lub przestraszony i szukasz krótkiej przerwy i wygody? Jeśli tak, wypróbuj jakieś techniki relaksacyjne lub zjedz coś zdrowego.
3. Poszukaj zdrowszych alternatyw:
 - Zamiast jeść słonych przekąsek, takich jak chipsy, jeść nerkowce, orzechy włoskie lub popcorn, które są bogatsze w zdrowe tłuszcze.
 - Zamiast czekolady jedząc potrawy bogate w magnez jak migdały, lub jeśli nie działa - wybieraj ciemną czekoladę zamiast mlecznej.
 - Słodkie pragnienia mogą być zaspokojone przez owoce, a fruktoza jest lepsza dla zdrowia niż glukoza lub sacharoza.

- Zastąpić napoje gazowane wodą gazowaną sokiem owocowym lub plasterkami cytryny lub pomarańczy i mięty.

Nie ma nic złego w traktowaniu siebie jako czegoś pysznego, ale niezdrowego, o ile nie robisz tego często i nie robisz tego po to, by radzić sobie ze stresem, złym nastrojem, nudą czy wyczerpaniem.

Nie przejmuj się jedzeniem i wagą.

Jeśli pozwolisz sobie zaspokoić jakieś pragnienie i teraz czujesz się winny, postaraj się nie stresować. Najlepszym sposobem jest zrekompensowanie tego sobie przez ćwiczenia, planowanie zdrowszego odżywiania się od teraz i utrzymanie się w dobrym nastroju.

Myślenie zbyt wiele o jedzeniu i bycie zbyt emocjonalnie przywiązany do niego jest najłatwiejszym sposobem na zaburzenia odżywiania. Albo ciągle złe samopoczucie w związku z tym, co właśnie zjadłeś, doprowadzi cię do jedzenia jeszcze więcej, co może prowadzić do otyłości, albo do jedzenia mniej, co może doprowadzić cię do anoreksji, albo do jedzenia jeszcze więcej, tylko po to, by rzucić to w górę w momencie, w którym poczujesz się źle - innymi słowy - do bulimii.

Oczywiście są to sytuacje ekstremalne, a złe samopoczucie z powodu tego, co jesz, nie prowadzi do takich ekstremalnych zaburzeń.

Najlepszym sposobem, aby nauczyć się jeść rozsądnie jest nauczanie się zarządzania swoimi emocjami. Pamiętaj, że jedzenie emocji nigdy nie jest dobrym pomysłem.

Jedz jedzenie, które poprawi twój nastrój.

Istnieją rodzaje żywności i przypraw, które pomogą Ci poprawić nastrój, nie wpływając negatywnie na Twoje zdrowie.

Jeśli chcesz mieć więcej energii i swój umysł do pracy lepiej jeść żywność, która jest bogata w przeciwutleniacze, takie jak owoce i warzywa.

Jedz jedzenie ritch żywności w protains, wszystkie węglowodany żywności, ponieważ jest bogaty w klucz aminokwas wymagany do syntezy serotoniny (hormonu szczęścia - tryptofan).

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia informacje na temat relacji między żywnością a emocjami. Pomaga nam zrozumieć, jak nasza dieta może wpłynąć na nasz stan psychiczny.

Przeglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci prowadzić dyskusję na ten temat. W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć z nią rozmowę.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją w PowerPoint,

możesz rozpocząć dyskusję w grupie, pytając członków grupy, czy zjadają swój stres. Poproś ich o sposób na złagodzenie stresu, przezwyciężenie lęku, zabicie nudy i walkę z lękami.

Kiedy skończą to zadanie, poproś ich, aby podzielili się na grupy po 3-4 osoby i przygotowali jednodniowe menu dla różnych osób w każdej grupie. Jedna grupa będzie musiała przygotować zdrowe menu dla osoby zestresowanej, druga dla osoby borykającej się z lękiem, następna dla osoby, która za dużo pracuje i czuje się ciągle wyczerpana itp.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095