

POVEZANOST HRANE I EMOCIJA

Negativne emocije i odabir hrane

Emocije poput stresa, srama ili krivnje imaju najznačajniji i negativan utjecaj na našu prehranu.



Opsesija hranom

Što više ograničenja se nastojite držati, više ćete postajati opsesivni u vezi vaše prehrane, što može dovesti do raznih poremećaja prehrane.



Različita hrana zadovoljava različite emocionalne potrebe

Jednako kao i kad žudimo za određenom hranom kad nam tijelu nedostaje određenih vitamina i minerala.



Znanstveno stajalište o emocionalnom jedenju

Kad smo pod stresom, osjećamo se anksiozno i treba nam bilo koja vrsta emocionalnog olakšanja, hrana je tu da nam pomogne. To funkcionira zato što mnoge vrste hrane sadrže triptofan- aminokiselinu koja pomaže osloboditi serotonin- drugim riječima – hormon sreće.

