Автор: admin
25.02.2008 02:27 -

Отношение к еде

Россия уже давно и успешно вошла в стадию ожирения. Толстые дяди и тети, толстые дети….Некоторые пробуют очередную диету и опять ничего не получается. Мысль о том, что нужно себя ограничивать в еде, для многих людей просто невыносима.
И на это есть причины.
Глубинные причины нездорового отношения к еде практически те же, что и алкоголизма, трудоголизма и прочих зависимостей. Когда внутренний комфорт человека зависит от каких то факторов, мы называем это зависимостью. И пока человек не поймет причин своего навязчивого поведения, он не сможет избавиться от пристрастия к еде.
Этих причин на самом деле немного:
1. Давление культурных норм.Никогда еще человечество не тратило столько сил, денег и времени, чтобы побудить людей есть больше, при этом требуя, чтобы они оставались стройными. Кругом море рекламы о всяких «вкусностях» и не меньше информации о вреде избыточного веса. Однако удержаться от еды гораздо сложнее, чем от здорового образа жизни. Поэтому большинство выбирает продукты питания.
2. Еда как способ получить немедленное удовольствие.Нервотрепка на работе и с близкими людьми требует компенсации. Самая быстрая и доступная – это еда.
3. Еда как успокоительное средство.Многие люди едят, когда испытывают беспокойство. Пища повышает уровень сахара в крови и человек успокаивается. Гипофиз часто называют главной железой, поскольку он регулирует работу всех органов тела. Но сам гипофиз управляется другой железой – гипоталамусом. В гипотоламусе расположен центр насыщения. Этот цент «считывает» уровень сахара и сообщает мозгу, сыт или голоден человек. Поскольку этот центр насыщения связан многочисленными нервными окончаниями с другими частями мозга, бывает, когда человек нервничает, он посылает сигнал голода.Также, когда мы едим, мозг стимулирует выработку эндорфинов, которые рождают чувство удовольствия. От этого трудно отказаться…
4. Еда как средство облегчить депрессию и снять напряжение.От депрессии страдают миллионы людей. В клетках мозга падает содержание серотонина и люди начинают полнеть – их активность значительно снижается, а потребление пищи остается на том же уровне.
5. Переедание как выражение протеста против себя или других.Когда человек пытается взять высокую планку – добиться голливудской фигуры, соответствовать идеальным требованиям или выдержать немыслимую диету, то дело чаще всего заканчивается горьким разочарованием и усталостью. Тогда переедание становится способом выразить свой протест против невыносимого давления.
6. Искаженное восприятие собственного тела.Такой взгляд на себя часто приводит к навязчивому перееданию или, наоборот, голоданию. Эта особенность наиболее

характерна для людей, страдающих анорексией. Некоторые люди видят в зеркале полностью искаженную картину. Чем серьезнее пищевое расстройство, тем дальше от реальности взгляд человека на себя.
7. Установки и переживания, идущие из семьи.Некоторые родители навязчиво заставляют своих детей доедать все до конца. Возникает синдром «Ты должен сьесть все». В результате их дети вырастают с нездоровым отношением к еде. Часто ребенок, стараясь угодить своей маме, добровольно съедает недопустимо большое количество еды.
8. Еда как способ утолить голод по любви.Действительно люди едят, пытаясь утолить тоску по любви. Именно эта причина лежит в основании практически всех случаев пристрастия к еде.
Если вдуматься, то удивительно, что остались люди, которые едят нормально. Можно до бесконечности перечислять средства, которые никому не помогают: диеты, голодание, слабительные. Не помогает ни специальная одежда для сжигания калорий, ни хитроумные приспособления для уменьшения объемов. В сфере питания для людей характерно магическое мышление: «Мне бы найти «правильную» диету, волшебную формулу, и я тут же похудею.На самом деле, пока человек не найдет сам или с помощью специалиста причину своего лишнего веса, ничего не получится. В лучшем случае, он похудеет, но потом опять обязательно наберет свой вес.
Ключевой момент выздоровления – понять, что пищевую зависимость невозможно преодолеть, приложив «еще немного усилий». Если человек поймет этот факт, он поймет и то, почему провалились все его героические попытки похудеть и начнет решать именно те задачи, выполнение которых поможет ему обрести хорошую физическую форму.
Так что думайте и решайте, с чего начать….