

## Мода на здоровое питание – хорошо или плохо?



Еда – важная часть жизни, которой нельзя пренебрегать.

И, с одной стороны, это замечательно: все больше людей стараются осознанно питаться, учатся соблюдать режим и в целом следят за здоровьем. А с другой стороны, появляются и проблемы.

### Еда с точки зрения психологии

Питание – не изолированная область, которую можно просто наладить в отрыве от всей остальной жизни. Наши пищевые привычки и психологическая ситуация взаимосвязаны так, что их вообще нет смысла рассматривать по отдельности.

Попытки механически ограничить себя в еде, заставить питаться правильно, хотя вы к этому не привыкли и, возможно, не готовы, приводят к нарушениям и проблемам во всей нашей жизни.

### Что важно помнить о еде?

- Потребность удовлетворять голод – одна из важнейших потребностей человека, как биологического организма. Из этого следует второй пункт.
- Еда – одна из важнейших радостей жизни. А значит, то, получаем ли мы от нее удовольствие, влияет на наше психологическое благополучие.
- Менее древний, но также важный психологический фактор – наши пищевые привычки обычно связаны с воспоминаниями детства.
- Еда – объединяющий фактор, не единственный, но один из важных. Нам очень важно быть в социуме и делать то же, что и наши друзья и знакомые, в частности, есть одновременно и желательно одно и то же. Поэтому так сложно, например, не есть вредную еду, когда партнер, коллеги и друзья питаются как обычно.

### Частые психологические проблемы, связанные с едой

- Питание связано с чувством вины.
- Человек чувствует вину за удовольствия в целом, не умеет заботиться о себе, радовать себя.
- Человек не умеет получать удовольствие от еды, хотя и любит поесть.
- Еда, режим, здоровый образ жизни в целом становятся очередной попыткой перфекциониста достичь 100% совершенства.
- Еда становится способом защититься от проблем, отвлечься от сложностей и стрессов.
- Питание, образ жизни и решение задач в этой области становятся отвлекающим маневром, чтобы не заниматься более важными, но слишком сложными проблемами.

А бывает и наоборот – психологические проблемы возникают из-за неправильного питания.

### Как психология может помочь с правильным питанием?

Проблемы с питанием часто связаны с отношением к себе в целом. Так как питание – это удовольствие и польза, то, чем меньше мы любим себя и заботимся о себе, тем больше вероятность, что у нас возникнут сложности с едой.

Стрессы и неприятности неизбежны, но можно очень по-разному к ним относиться, в зависимости от нашего мировоззрения и отношения к жизни.

Поэтому, начинать нужно обязательно с того, чтобы работать с отношением к себе самому, своей самооценкой, умением принимать себя и свои особенности, принимать жизнь такой, какая она есть, и не пытаться стать стопроцентным совершенством.

### Распространенные причины пищевых срывов

Резкий переход на новую систему питания.

Нехватка белка.

Нехватка сложных углеводов.

Нехватка овощей, особенно корнеплодов.

Нехватка полезного сладкого.

Проблемы с гормонами.

