

14 – 18 ноября 2022 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



## Почему к «вредной» еде происходит быстрое привыкание?

### Какие же продукты и почему могут формировать зависимость?

Большинство продуктов, которые вызывают привыкание, являются высоко обработанными продуктами. То есть они имеют малую пищевую ценность и практически лишены минералов и витаминов. Эти продукты обычно характеризуются высоким содержанием соли, сахара, жира или всех их сразу: пицца, шоколад, чипсы, печенье, мороженое, картофель фри, чизбургеры, газировка, торт, жареная курица, булочки, попкорн (с маслом), хлопья для завтрака, конфеты, маффины и др. Высококалорийные продукты перегружают центры удовольствия в мозге. Люди с вредными пищевыми привычками развивают толерантность к еде, то есть перестают осознавать, когда организм насытился и пора остановиться.

Максимально виновны в «привыкании» пищевые добавки, используемые для обработки продуктов.

### Как избавиться от пищевой зависимости?

Если вы замечаете у себя признаки пищевой зависимости, то стоит осознать, что это не какая-то бытовая привычка. Это нарушение работы вашего организма в целом, которое вызывает эту самую пищевую зависимость. Поэтому для начала – скорректируйте свой рацион питания.

Помните, что умеренные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, нормализуют гормональный фон, а также эффективно снижают аппетит и помогают отвлечься от мыслей о еде.

Высыпайтесь. При недостатке сна в организме снижается уровень гормона, который регулирует аппетит и отвечает за чувство насыщения.

Для избавления от пищевой зависимости найдите способы извлечения удовольствия – чаще отдыхайте на свежем воздухе, поборите лень и привычку откладывать дела.

Если не получается справиться с зависимостью самостоятельно, обратитесь за помощью к психологу, пройдите комплексное обследование. Может оказаться, что все дело в проблемах с эндокринной системой.

Термин «зависимость» сейчас у многих на слуху. По большей части его связывают с пристрастием к сигаретам, алкоголю и наркотикам. Различают также зависимость от другого человека, работы, телефона и компьютерных игр. В последнее время стали выделять зависимость пищевую, которая связана с определенными продуктами питания. По сути, механизм ее возникновения мало чем отличается от формирования пристрастия к тому же алкоголю или никотину. Но, безусловно, свои особенности у данной зависимости имеются.

### Почему возникает зависимость?

Пища — необходимая составляющая жизни человека, обеспечивающая нормальное функционирование организма. В этом смысле мы все зависим от еды. Но пища также и одно из самых больших удовольствий для человека, так считают психологи. Именно удовольствие, получаемое от еды, становится причиной того, что некоторые продукты могут способствовать формированию патологической тяги к их употреблению, вызывать зависимость, схожую с той, которую испытывает наркоман, курильщик или игрок.

Пусковым механизмом употребления пищи является голод. Голод выступает в свою очередь стрессом для организма. После вкусной еды у человека улучшается настроение, нормализуется давление, он успокаивается и расслабляется. Получение удовольствия от пищи, как и от отдельных продуктов, это совершенно нормальное явление, которое не означает зависимости. О пищевой зависимости специалисты говорят, когда наблюдается непреодолимая тяга к еде вообще или к определенному виду пищи, подобная тяге к наркотику, сигарете или алкоголю. Это те случаи, когда человек не может бороться с желанием употреблять определенный продукт, даже осознавая вред, который тем самым он наносит своему организму.