19 marca 2025

Mechanizm emocjonalnego jedzenia oraz zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem

„Zajadanie” emocji może prowadzić do nadwagi, otyłości i zaburzeń odżywiania. Kluczowe jest świadome podejście do jedzenia i poznanie zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem.

Emocjonalne jedzenie to mechanizm polegający na spożywaniu pokarmów w odpowiedzi na emocje, a nie na fizjologiczny głód. Mechanizm ten często prowadzi do nadmiernego spożycia wysokokalorycznych produktów, co w istotny sposób zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości. W konsekwencji sprzyja rozwojowi chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, czy choroby sercowo-naczyniowe.

Więcej informacji na kanale YouTube Akademia NFZ w filmie pt. Podjadasz w stresie? Sprawdź, zanim sięgniesz po kolejny kęs! | Zdrowie na Pierwszym Planie