

Mechanizm emocjonalnego jedzenia

Szanowni Państwo,
dołączając do prośby Narodowego Funduszu Zdrowia, niniejszym przekazuję Państwu materiał informacyjny dotyczący mechanizmu emocjonalnego jedzenia, a także zdrowych sposobów 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. Do zadań samorządu terytorialnego należą sprawy dotyczące: m.in. edukacji publicznej, ochrony zdrowia, pomocy społecznej i wspierania rodziny (placówki opiekuńczo-wychowawcze); czy sportu. Są to obszary w przestrzeni których sposób odżywiania i funkcja odżywiania często odgrywa kluczową rolę.

Materiały edukacyjne, przygotowane przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia dostępne są na kanale YouTube Akademia NFZ w filmie pt. Podjadasz w stresie? Sprawdź, zanim sięgniesz po kolejny kęs! | Zdrowie na Pierwszym Planie