



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Как перестать заедать стресс

и как отличать эмоциональный  
голод от физиологического





# Нерациональное питание

Это фактор риска для развития неинфекционных заболеваний.

Самые распространённые из них – это заболевания сердца и сосудов, рак и диабет.





# Физиологический голод



Возникает постепенно, через несколько часов после последнего приёма пищи и может быть удовлетворён разной едой.

Истинный голод исчезает после приёма пищи.







# Эмоциональный голод



Возникает внезапно и нередко сразу после приёма пищи.

Сопровождается «зверским» аппетитом к определённым видам пищи: зачастую это углеводно-жировые продукты.





# Последствия эмоционального голода

После еды нет чувства насыщения, зато ощущение вины бывает ярко выражено;

Такое нарушение пищевого поведения называется гиперфагической реакцией на стресс;

Реакция приводит к:

- Избытку жировой массы;
- Недовольству своим телом;
- Депрессии, которая может быть стимулом к дополнительному приёму пищи.





# Как помочь себе

Чтобы избежать заедания стресса нужно найти альтернативные источники радости



Посмотреть фильм



Почитать книгу



Встретиться с другом



Принять ванну