(cc) BY

Исраилова Чолпон Эрмековна
студентка
Институт образования и социальных наук
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
г. Ставрополь, Ставропольский край

ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОЙ ТЯГИ

Аннотация: *в данной статье рассматривается вопрос, почему люди имеют сильное желание есть определенные продукты. В работе также говорится о продовольственной тяге, являющейся общим опытом, и о последних исследованиях, в которых изучалась психология, лежащая в основе тяги к пище, и как она может контролироваться.*

Ключевые слова: *пристрастия к еде, голод, пища.*

Мы все испытывали голод (там, где есть что-нибудь будет достаточно), но то, что делает тягу к пище, отличную от голода, – это то, насколько они конкретны. Мы не просто хотим что-то съесть; вместо этого, мы хотим картофельные чипсы для барбекю или мороженое из теста печенья. Многие из нас время от времени испытывают тягу к пище, но для некоторых людей эти тяги могут представлять серьезные риски для здоровья. Например, пищевая тяга, как было показано, вызывает эпизоды выпивки, которые могут привести к ожирению и расстройствам пищевого поведения. Кроме того, уступая в тягу к пище, вы можете вызвать чувство вины и стыда. Если другие болезненные пристрастия имеют еще и химическую основу, то тяга к еде больше психологическую. Причины пищевой зависимости могут быть разными:

– поиск утраченного душевного комфорта и защиты, которая была связана в младенчестве через молоко с матерью;

– поощрение, утешение едой;

– уход от стресса;

– семейные пищевые привычки.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Откуда берутся пищевые пристрастия? Многие исследовательские исследования показывают, что ментальные образы могут быть ключевым компонентом тяги к пище – когда люди жаждут определенной пищи, у них есть яркие образы этой пищи. Результаты одного исследования показали, что сила тягу участников была связана с тем, насколько ярко они представляли себе пищу. Ментальные образы (воображающие пищу или что-то еще) занимают познавательные ресурсы или умственную мощь. Исследования показали, что, когда субъекты что-то воображают, им трудно выполнять различные познавательные задачи. В одном эксперименте добровольцы, которые жаждали шоколада, написали меньше слов и заняли больше времени, чтобы решить математические проблемы, чем добровольцы, которые не жаждали шоколада. Эти связи между тяготением пищи и мысленными образами, а также выводами, что ментальные образы занимают познавательные ресурсы, могут помочь объяснить, почему тяга к пище может быть настолько разрушительной: поскольку мы представляем конкретную пищу, большая часть нашей мозговой силы сосредоточена на этом еда, и нам трудно справляться с другими задачами.

Новые результаты исследований показывают, что эти отношения могут работать и в противоположном направлении: возможно, можно использовать когнитивные задачи для снижения тяги к пище. Результаты одного эксперимента показали, что добровольцы, которые жаждали пищи, сообщали о снижении тяги к пище после того, как они сформировали образы общих взглядов (например, их попросили представить себе радугу) или запахов (их попросили представить запах эвкалипта). В другом эксперименте добровольцы, которые жаждали еды, наблюдали мерцающую картину черно-белых точек на мониторе (аналогично отключенному телевизору). После просмотра картины они сообщили о снижении яркости их изображений с жадностью пищи, а также о снижении их тяги.

По мнению исследователей, эти данные свидетельствуют о том, что «участие в простой визуальной задаче, похоже, является реальным обещанием в качестве способа сдерживания тяги к пище». Авторы предполагают, что «реалистичные реалии могут включать динамический визуальный шумовой дисплей в

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

существующие доступные технологии, такие как смартфон и другие мобильные, ручные вычислительные устройства». Они заключают, что эти экспериментальные подходы могут выходить за рамки тяги к пище и имеют последствия для снижения тяги к другим веществам, таким как наркотики и алкоголь.

Список литературы

1. Все о правильном питании и здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fitdeal.ru/vse-o-vese/xudeem-vmeste/prostye-pravila-pomogut-izbavitsya-ot-pishhevoj-zavisimosti-navsegda.html

2. Пищевая зависимость и как ее победить [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://shas-live.com/sekrety-pohudeniya/pishevaya_zavisimost_ot_edy

3. Школа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://shkolazhizni.ru/

4. Наука ежедневно [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.sciencedaily.com/releases/2017/10/171011145237.htm

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)