

## Ovisnost o hrani



Potreba za hranom iako nismo gladni ili jedenje zbog emocija prvi su znaci ovisnosti o hrani, pokazalo je istraživanje Udruge američkih dijetetičara. Obroci u tajnosti, skrivanje količine hrane, osjećaj krivice ili srama nakon ručka, gubitak kontrole i nemogućnost zaustavljanja te osjećaj olakšanja dok se jede, jasan su pokazatelj ovisnosti.



Namirnice koje stvaraju ovisnost su kruh, tjestenina, slatkiši i slastice, čokolada i slane grickalice. To je zato što ugljikohidrati i slatka hrana oslobađaju serotonin u mozgu, kemijsku tvar nakon koje se osjećamo dobro.

Učinak je privremen i kratak, što dugoročno može dovesti do osjećaja krivnje i depresije, a dugotrajno prejedanje i do bolesti (pretilost, šećerna bolest, bolesti srca i krvnih žila...)

Mozak je ključan za samokontrolu zato je dobro, kada se pojavi glad, zastati na 10 sekundi i razmisliti jeste li doista gladni i zašto želite jesti.

Ovisnost o hrani ozbiljna je bolest koju mnogi ne žele priznati i teško je mogu preboljeti sami, ali savjetovanje s liječnikom ili najbližima, u koje imate povjerenja, može pomoći.

Istražila: Lora Đurić, 4.c