

«Чистое питание»: когда «здоровое» питание становится нездоровым.

«Чистое питание»

Трудно понять, что сегодня представляет собой «Здоровое» питание. Это не удивительно, т.к. интернет пестрит информацией о том как наша еда «должна» выглядеть (в журналах, телевизоре, онлайн-статьях и социальных сетях).

В последнее время появилось много материалов, что здоровое питание предполагает употребление в пищу «чистых» продуктов.

"Чистый прием пищи" это употребление в пищу только **избранных** продуктов и исключение продуктов с высоким содержанием сахара, трансжиров, консервантов и добавок. Это влияет на выбор продуктов питания, в зависимости, от того как они обрабатываются или производятся. Кажется, что «чистое» питание это отражение традиционных принципов здорового питания, но это "чистое" питание прекрасный **предлог** для тех, кто пытается ограничить потребление определенных видов продуктов (например, продукты с высоким содержанием сахара), чтобы избежать эти продукты **вообще**. Такое ограничение может представлять серьезную угрозу как нашему физическому, так и **психическому** благополучию.

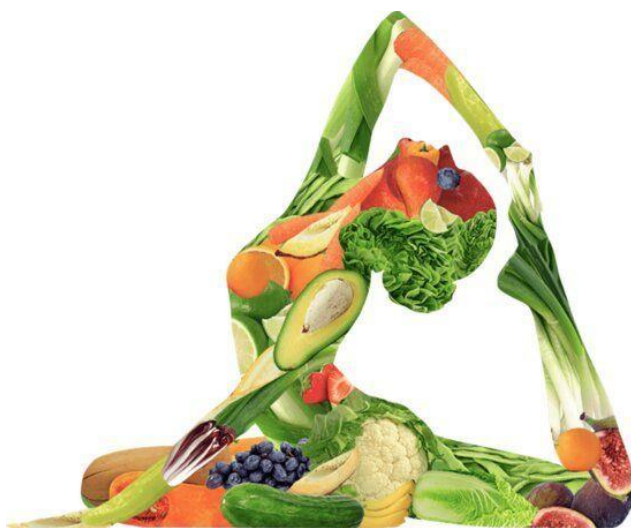
Экстремальное «чистое» питание

Каковы риски?

Слишком «чистое» питание может привести к недостатку питательных веществ, которые необходимы для нашего здоровья, даже если мы потребляем необходимое количество энергии (калорий) в день.

Это может привести к развитию расстройству пищевого поведения, при котором люди становятся одержимы попытками питаться «праведно», «чисто», «отлично». Термин «орторексия» (хотя это и не формальный диагноз), описывает такую модель поведения как у мужчин, так и у женщин. Экстремальное «чистое» питание может оказать значительное влияние на психическое благополучие, даже если физическое здоровье не пострадало.

Исследования показывают, что чем больше мы пытаемся контролировать и ограничиваем свое потребление пищи, тем больше мы испытываем чувство лишения и это приводит нас к тому, что мы становимся очень озабочены своим пищевым поведением. что сильно влияет на нашу концентрацию в работе, учебе, личных интересах.



«Чистое питание»: когда «здоровое» питание становится нездоровым.

8 признаков того, что ваше питание слишком жесткое:

Если вы сомневаетесь, одержимы ли вы идеей питаться «чисто», спросите себя следующее вопросы:

1. Исключил ли я определенные продукты или целые группы продуктов?
2. Чувствую ли я себя виноватым после употребления «плохой» еды? или чувство гордости/достижения после употребления «чистых» продуктов?
3. Мне очень трудно (или невозможно) принимать пищу приготовленную кем-то другим?
4. Начинаю ли я ограничивать общение с другими, чтобы я мог придерживаться моего режима питания?
5. Сужу ли я питание других людей?
6. Трачу ли я много времени планируя еду заранее?
7. Часто ли я трачу время на изучение блогов о здоровье, которые обуславливают пищевую составляющую пищевых продуктов и необходимость следовать определенному способу питания?
8. Мне трудно сконцентрироваться или выполнить работу или учиться, потому что не могу перестать думать о еде, планирую свое питание или совершенствуюсь в том, как и что я ем?

Если вы ответили «да» на некоторые из этих вопросов, то вы можете подвергнуть риску свое психическое и физическое благополучие.

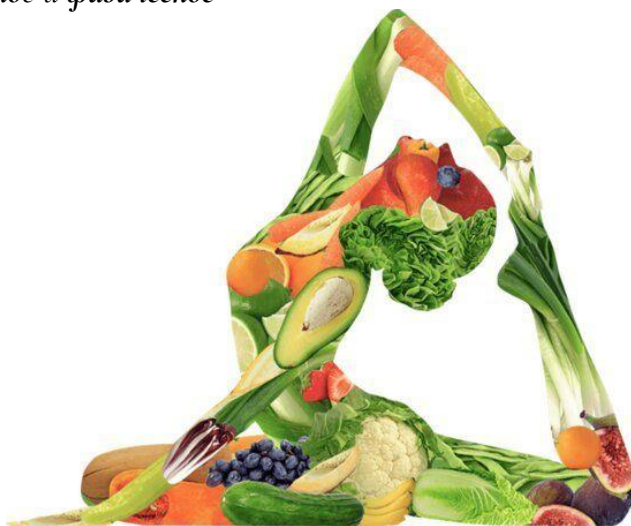
Экстремальное «чистое» питание

Кроме того, если мы позволяем себе есть только очень избранную группу продуктов, скорее всего, наша социальная жизнь сильно пострадает.

«Чистое» питание подразумевает, что альтернативные способы питания «нечистые» или даже "грязные".

Это предположение не только неверно, но и несет в себе чувство праведности и морального превосходства перед другим, кто не питается таким образом.

В результате эта форма ограничительного питания затрудняет совместное употребление еды с семьей или друзьями, и мы можем оказаться в еще большей изоляции. Экстремально «чистое» питание также может влиять на наше настроение, например: чувство раздражительности или подавленности при попытке придерживаться строгого режима питания. Другие могут чувствовать вину или тревогу, когда их правила питания нарушаются (а это будет почти неизбежно, поскольку это требуют сверхчеловеческих усилий, чтобы есть все время «идеально»). Помните, здоровое питание предполагает возможность получать удовольствие от еды в ресторане, от бокала алкоголя и обработанных пищевых продуктов.



«Чистое питание»: когда «здоровое» питание становится нездоровым.

Преодоление чрезмерного «чистого» питания

Ниже представлены некоторые способы, с помощью которых вы можете начать преодолевать проблемы с «чистым» питанием:

- Следуйте сбалансированному и гибкому плану питания, основанному на рациональном питании. Это включает в себя употребление всех групп продуктов питания (белков, жиров, углеводов, фрукты, овощи, молочные продукты, животный белок) и позволяя себе есть и шоколад и пирожные в меру (не чувствуя вины).
- Ограничьте количество времени, которое вы тратите на изучение того, что вы «должны» есть. Критически оценивайте «диетические советы» блогеров.
- Используйте стандарты рационального питания в качестве своей цели и объективное руководство по здоровому питанию.
- Получить помощь квалифицированного специалиста (например, психолога, терапевта, health/wellbeing coach, при необходимости диетолога).
- Для получения дополнительной информации о том, как выглядит рациональное питание, см. материал «Рациональное питание».

Дисклеймер

Информация, представленная в этих материалах, предназначена только для информационных целей. Информационные материалы не предназначены для лечения депрессии, социальной тревоги, биполярного расстройства или любых других психических заболеваний. Диагностика и лечение клинической депрессии, тревоги, и других психических заболеваний, требует внимания квалифицированного врача в этой области.

