

Как преодолеть зависимость от фастфуда

Ни для кого не секрет, что фастфуд и сладкие газированные напитки нельзя назвать полезными продуктами питания. Регулярное употребление таких продуктов несет риски для здоровья: развитие сахарного диабета, ожирение, возникновение хронических воспалительных процессов, преждевременное старение организма, развитие сердечно-сосудистых заболеваний и др. А употребляя в пищу продукты с избыточным содержанием соли, человек еще и сокращает продолжительность жизни. Кроме того, в любом фастфуде, содержатся различные усилители. Если постоянно есть такую еду, то вкусовые рецепторы человека привыкают к соленой пище с яркими вкусами, и обычная здоровая еда уже кажется невкусной и несоленой.

Употребление фастфуда и сладких газированных напитков у некоторых людей входит в привычку. В результате формируется зависимость от такой еды, как физическая, так и психологическая. Дело в том, что фастфуд – это пища с высокой степенью переработки и большим уровнем рафинированных углеводов и жиров, которая вызывает привыкание. Невозможность отказаться от употребления сладкой газировки и фастфуда может быть связана с неудовлетворенными физическими и психологическими потребностями. Привычка есть такую еду заглушает истинные желания человека, но не решает первоначальную проблему человека. Фастфуд часто становится средством в борьбе со стрессом и плохим настроением. И в какой-то степени такая пища может влиять на выработку гормона удовольствия – серотонина.

Рекомендации психолога: в первую очередь **следует исключить из своего рациона газированные напитки**. Для многих людей этот шаг может оказаться самым сложным, так как организм уже привык употреблять огромное количество сахара. Снижение количества употребляемого сахара может привести к чувству усталости, а снижение количества кофеина – вызвать головные боли. Но не стоит излишне беспокоиться по этому поводу. Через несколько дней ваше тело приспособится к изменениям.

Формируйте новые полезные для вашего здоровья привычки. Фастфуд и сладкие газированные напитки замените на более здоровые варианты. Сначала этот процесс может показаться вам трудоемким, но скоро вы научитесь находить замену вредным продуктам, вместо чипсов и бургеров выбирайте в качестве перекуса фрукты, ягоды, орехи, вместо газированных напитков – соки и нектары. **Постепенно сокращайте нездоровую пищу из вашего рациона.** Если вы резко уберете весь фастфуд из своего рациона, то это может привести к плохому самочувствию и раздражительности, что только отдалит вас от цели избавиться от зависимости.

Но и не забывайте, что не стоит быть к себе чрезмерно жесткими и требовательными. Не относитесь к вашему режиму питания как к наказанию или непреодолимым трудностям. **Будьте снисходительными к себе.** Если вам очень хочется съесть что-то вредное, можно позволить себе маленькую порцию.

Если у вас все-таки появилась зависимость от вредной пищи, то **лучше обратиться за помощью не только к диетологу, но и психологу**, желательно специализирующемуся на расстройствах питания и пищевого поведения. Специалист поможет выяснить, какие причины лежат в основе вашей зависимости, а также поможет изменить поведение, которое заставляет вас употреблять вредную пищу или заниматься перееданием.

*Василина Смолян, психолог
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*