

ખા

ધા વિનાની જિંદગીની કલ્પના જ ન થઈ શકે પરંતુ ખાવાની રીત જો ખોટી હોય તો ફાયદાને બદલે નુકસાન સહન કરવું પડે છે. એ પણ હકીકત છે કે વ્યક્તિ આટલી ભાગદોડ પેટ માટે જ કરે છે. સામાન્ય રીતે તો ભૂખ લાગે ત્યારે જ આપણે ખાઈએ છીએ પરંતુ આજકાલ સતત સ્ટ્રેસ અને ટેન્શન વચ્ચે ભાવુક થઈને પણ લોકો ખાવા લાગ્યા છે. જેમ જેમ તનાવ વધે છે, એમનામાં ખાવાનું કેવિંગ પણ વધતું જાય છે. કેવિંગને શાંત કરવા લોકો ચોકલેટ, પિઝા, આઈસક્રીમ, સ્વીટ્સ, જંકફૂડ, કુકીઝ વગેરેને પોતાના જીવનનો હિસ્સો બનાવી લે છે. આને જ ઇમોશનલ ઇટિંગ કહેવાય છે. નુકસાન કરતી આ વસ્તુઓથી સ્ટ્રેસ દૂર થાય કે ન થાય પરંતુ આરોગ્યને તો નુકસાન થાય જ છે.

ઇમોશનલ ઇટિંગ શું છે?

ઇમોશનલ ઇટિંગ એક સામાન્ય સમસ્યા છે. જેમાં તમે તમારી ભાવનાઓનો સહારો લઈ ખાવાના કેવિંગને પૂરું કરો છો. પછી આ ઇમોશન ભલે ખુશીના હોય કે પછી દુઃખ, ઉદાસી, ડિપ્રેશન, ગુસ્સો કે પછી કંટાળો આવવાથી પણ આવું થઈ શકે છે. ઇમોશનલ ઇટિંગ એક અચાનક થતી પ્રક્રિયા છે જે ઝડપથી કોઈ ખાસ ખાદ્યપદાર્થનું કેવિંગ વધારે છે.

ઇમોશનલ ઇટિંગ ખાવા પ્રત્યેની તીવ્ર ઇચ્છા નહિ પરંતુ ભાવનાઓ પ્રત્યે આવતું એક રીએક્શન છે. જેને મેનેજ કરવા તમે ખાવાનું શરૂ કરી દો છો. ઇમોશનલ ઇટિંગનાં કામના તનાવથી માંડી ફાઈનાન્સિયલ ક્રાઈસિસ સુધી, હેલ્થના ઇશ્યુને લઈ સતત બગડતાં સંબંધો સુધી અનેક કારણો હોઈ શકે છે.

કારણ

ઓફિસનું ટેન્શન, કામનો તનાવ અને દોડધામવાળી જિંદગીથી પોતાના દિમાગને થોડી વાર શાંત કરવા લોકો બેહિસાબ ખાવા લાગે છે અને ઇમોશનલ ઇટિંગના શિકાર બને છે.

તનાવ

કોનિક સ્ટ્રેસને કારણે શરીરમાં કોર્ટિસોલનું લેવલ વધે છે એટલે ભૂખ પણ વધે છે. સાથે જ સેરોટોનિન અને ડોપામિન જેવા હેપ્પી હોર્મોન ઓછા થઈ જાય છે. ત્યારે એને સંતુલિત કરવા કંઈક ખાવાની ઇચ્છા થવા માંડે છે. આ જ કારણે વ્યક્તિ ઇમોશનલ ઇટિંગ કરવા માંડે છે.

નિદ્રાની ઊણપ અને થાક

આજકાલ વધતાં જતાં વર્ક પ્રેશર અને ખરાબ લાઈફ સ્ટાઈલને કારણે ઊંઘ ઓછી થતી જાય છે. ઘણી વાર બરાબર ઊંઘ આવતી નથી અથવા માનસિક થાક લાગે છે. ત્યારે શરીરને એનર્જીની જરૂરત મહેસૂસ થાય છે ત્યારે આપણે ખાવા તરફ આકર્ષિત થઈ થોડા થોડા સમયે કંઈક ને કંઈક ખાતાં રહીએ છીએ.

સંકેત

- ભૂખ પરથી જાણો. શું તમને ખરેખર ભૂખ લાગી છે કે તમે તનાવમાં છો?
- ભૂખથી વધારે ખાવું.
- ખાધા બાદ ગિલ્ટ થવો.
- કેટલીક ખાસ વસ્તુઓ ખાવાની ઇચ્છા.
- હેલ્થી સ્નેક્સ (ફળ, નર્ટ્સ, દહીં) કે જંકફૂડ? તમને શું પસંદ છે?
- તમે ખાવા પર ફોકસ કરો છો કે TV/ફોન જોતાં જોતાં ખાવ છો?
- અચાનક ભૂખ લાગવી કે કેવિંગ થવું.
- તનાવપૂર્ણ સ્થિતિ કે દુઃખમાં પણ કંઈક ટેસ્ટી ખાવાની ઇચ્છા.



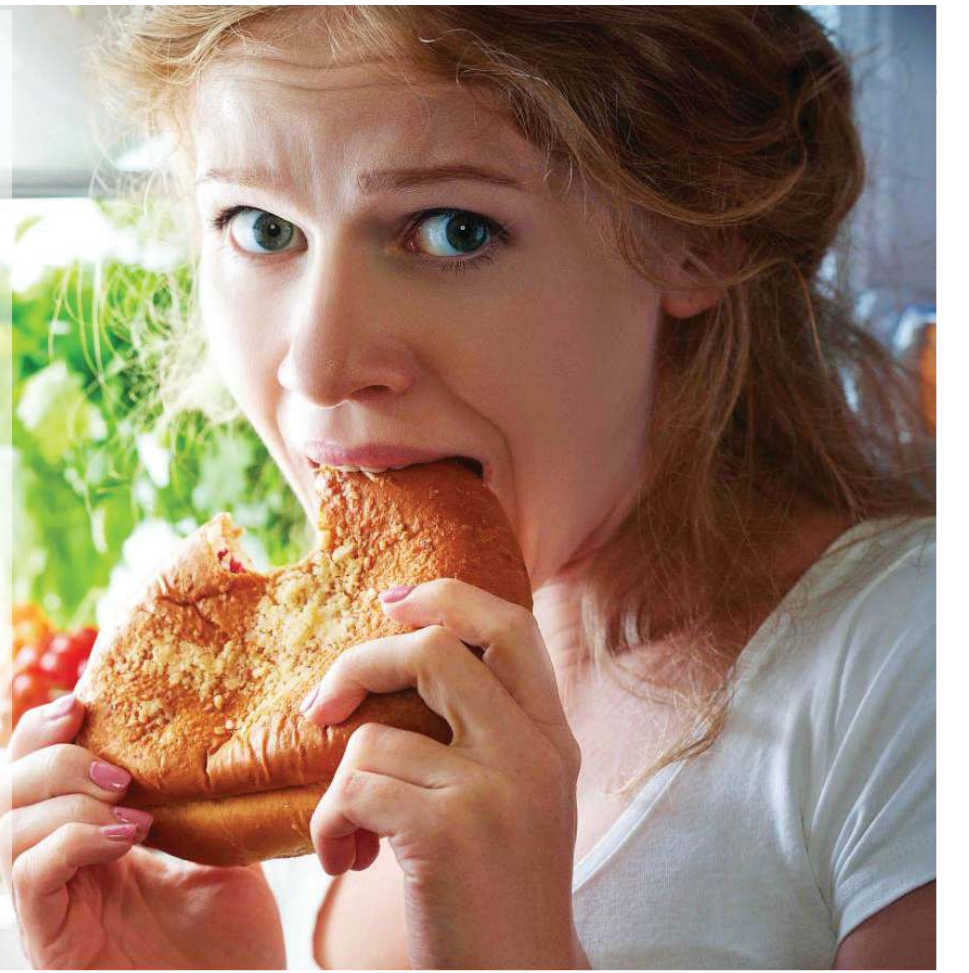
નુકસાન

ઇમોશનલ ઇટિંગ દરમિયાન માણસ એટલો ભાવુક થઈ જાય છે કે એને ખબર જ નથી પડતી કે એ જે કંઈ ખાઈ રહ્યો છે તેની આરોગ્ય પર શું અસર થશે. વધારે મીઠું કે જંક ફૂડ ખાવાની સીધી અસર તમારા આરોગ્ય પર પડી શકે છે.

ઇમોશનલ ઇટિંગ આપણા મગજના લેટ્રલ હાઈપોથેલેમસમાં બદલાવ લાવી શકે છે. લેટ્રલ



હાઈપોથેલેમસ મગજનો એ ભાગ છે જે ભૂખ, તરસ, ઊંઘ અને હોર્મોનને નિયંત્રિત કરે છે. એમાં ફેરફારને કારણે આપણે શુગર અને ફેટવાળી વસ્તુઓ તરફ વધારે આકર્ષિત થઈએ છીએ. એ આપણા બ્રેનની રીવોર્ડ સિસ્ટમને પણ અસર કરે છે ત્યારે



ઇમોશનલ ઇટિંગને કારણે ઘણા પ્રકારની સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત તકલીફ થવાની શક્યતા રહે છે.

વજન વધવાની તકલીફ

ઇમોશનલ ઇટિંગ દરમિયાન આપણે વધારે કેલરી લઈએ છીએ. એનાથી વજન વધી શકે છે અને સતત વધતાં વજનને કારણે સ્થૂળતા આવી શકે છે અને એ તનાવનું એક મોટું કારણ બની શકે છે.

બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબિટિસનું જોખમ વધારે પડતી ખાંડ, ચરબી અને અનહેલ્થી ફૂડનું સેવન શરીરના ઇન્સ્યુલિન લેવલને વધારી શકે છે. જેનાથી ડાયાબિટિસનું જોખમ રહે છે. ઇમોશનલ ઇટિંગ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે તમે વધારે સ્ટ્રેસમાં છો અને આ તનાવ જ બ્લડપ્રેશરનું કારણ બને છે. સ્ટ્રેસમાં રાહત મેળવવા મોટા ભાગનાં લોકો સ્વીટ્સ, ચોકલેટ્સ કે આઈસક્રીમ ખાય છે. વધારે મીઠું ખાવાથી તનાવ ઓછો થાય કે ન થાય પરંતુ ડાયાબિટિસનો શિકાર જરૂર બની શકો છો.

ઇટિંગ ડિસઓર્ડર

ઇમોશનલ ઇટિંગની આદત સમય જતાં વધારે ગંભીર બની શકે છે. વ્યક્તિ ભુલિમિયાથી પીડિત થઈ શકે છે. એમાં લોકો વધારે ખાધા બાદ એની આડઅસરથી બચવા ઊલટી કરે છે. એ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમરૂપ બની શકે છે.

પાચનસંબંધી સમસ્યા

વધારે ખાવાથી પાચનપ્રક્રિયા પર દબાવ આવે છે. જેનાથી ગેસ, અપચો, કબજિયાત અને અન્ય પાચનસંબંધિત સમસ્યા થઈ શકે છે.

થકાવટ

ખરાબ આહારથી શરીરને આવશ્યક પોષક તત્ત્વો મળતાં નથી. એનાથી થકાન, કમજોરી, અને સુસ્તી મહેસૂસ થઈ શકે છે.

મેન્ટલ હેલ્થને નુકસાન

ઇમોશનલ ઇટિંગથી વ્યક્તિને થોડી વાર માનસિક શાંતિ મળી શકે છે પરંતુ લાંબા ગાળે ડિપ્રેશન અને

એન્જાઈટીની તકલીફ થઈ શકે છે.

ઇમોશનલ ઇટિંગને કઈ રીતે મેનેજ કરશો?

મેડિટેશન

ઇમોશનલ ઇટિંગથી છૂટકારો મેળવવામાં મેડિટેશન ઘણી મદદ કરે છે. રોજ મેડિટેશન કરવાથી એન્જાઈટી ઘટે છે અને એની સીધી અસર તમારા ખાનપાન પર દેખાય છે. તમે યોગ્ય ખાદ્યપદાર્થ તો પસંદ કરો જ છો સાથે જ ભૂખ લાગ્યા વિના ખાવાથી બચો છો.

એક્સરસાઈઝ

સ્ટ્રેસ ઇટિંગથી છૂટકારો મેળવવામાં એક્સરસાઈઝનનો પણ મોટો રોલ હોય છે. રૂટિનમાં થોડી ઘણી એક્સરસાઈઝ સામેલ કરવાથી શારીરિક તેમ જ માનસિક સમસ્યા દૂર થાય છે.

ફાઈબર રિચ ફૂડ્સ

પ્રોટીન અને ફાઈબરથી ભરપૂર વસ્તુઓ ડાયટમાં સામેલ કરવાથી ઇમોશનલ ઇટિંગની સમસ્યા દૂર કરી શકાય છે. એનાથી પેટ લાંબો સમય ભરાયેલું રહે છે એટલે તમે ઓવરઈટિંગથી બચો છો. એનાથી વજન કાબૂમાં રહે છે, ડાયાબિટિસ અને હૃદય સંબંધિત બીમારીનું જોખમ પણ ઘટી શકે છે.

હેલ્થી સ્નેક્સ સાથે રાખો

જો તમે શું કે મીઠું ખાવાનું મન થાય તો ચણા, મખાણા, ડ્રાયફ્રૂટ, ફળ, ગ્રીન ટી કે ઓટ્સ જેવા હેલ્થી ફૂડ ખાવ.

અન્ય એક્ટિવિટી પર ફોકસ કરો

જ્યારે પણ લાગે કે તમે કોઈ વાતે પરેશાન છો કે તનાવમાં છો તો ખાવાને બદલે કોઈ બીજી એક્ટિવિટી કરો. દા.ત. વોક, યુઝિક, બ્રીધિંગ એક્સરસાઈઝ, ડાન્સ.

ફૂડ ડાયરી

ઇમોશનલ ઇટિંગને મેનેજ કરવા તમે એક ફૂડ ડાયરી પણ મેન્ટન કરી શકો. એમાં નોંધી શકો કે ઉદાસ કે ગુસ્સે થતાં તમને કઈ વસ્તુનું કેવિંગ થાય છે. આમ કરવાથી એને કન્ટ્રોલ કરવામાં સરળતા રહે છે.

શેર કરો

ખાવાનો કોઈ સાથે શેર કરો.