Рина Альгиз

e.algiz@yandex.ru

89057720861 (viber/wats up)

Comfort Food Provides Comfort

People who turn to comfort food for solace are often seeking to satisfy emotional needs, not hunger. Jordan D. Troisi et al. (2015) conducted two studies to explore the circumstances leading to comfort food eating. They found in the first study that securely attached individuals preferred the taste of comfort food (potato chips for example), after experiencing a belongingness threat. In the second study, they found that securely attached individuals ate more comfort food in response to “naturally occurring feelings of isolation.”

Troisi et al. begin by acknowledging prior research explaining the phenomenon and preference for comfort food. They define comfort foods as foods people eat in response to specific circumstances, in order to feel pleasant or psychologically comfortable. They note that many people eat comfort food in an effort to escape negative emotion, even though the effectiveness of such attempted self-medication is questionable.

They note that comfort foods can produce feelings of relational connectedness, a result that is particularly pronounced in people who are secure in attachment (who have strong social ties). Comfort food eating is apparently related to context, experience, and “relational associations with the food.”

Еда-антистресс

Люди, которые поглощают еду -антистресс, часто стремятся удовлетворить эмоциональные потребности, а не голод. Джордан Д. Тройси и соавт. (2015) провели два исследования, чтобы изучить обстоятельства, приводящие к такому питанию. В первом исследовании, они обнаружили, что люди, зависимые от вкуса такой пищи (например, картофельные чипсы), предпочитали есть после возникновения угрозы. Во втором исследовании, они обнаружили, что зависимые люди ели в ответ на «внутреннее чувство одиночества».

Троиси и соавт. основываясь на раннее проведенном исследовании, объясняющее это явление и предпочтение к еде -антистресс. Они определили такие продукты, как продукты, которые люди едят в ответ на конкретные обстоятельства, чтобы испытать радость или психологический комфорт. Они отмечают, что многие люди поглощают любимую пищу, как лекарство против стресса, хотя эффективность такого самолечения сомнительна.

Они отмечают, что еда-антистресс может вызвать зависимость, что особенно прослеживается у успешных и статусных людей. Питание продуктами-антистресс, по-видимому, связано со средой обитания, работой, и “взаимотношением с едой.”