

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Psycholog: miłość do jedzenia wysysamy z mlekiem matki

Od urodzenia jedzenie jest mocno związane z emocjami, a potem wzmacniamy ten pierwotny przekaz, bo towarzyszy wszystkim ważnym chwilom w życiu - mówi kierownik Zakładu Psychologii



Jak podkreśliła, podczas karmienia noworodek zaspokaja nie tylko głód, ale - dzięki przytulaniu - także emocjonalną potrzebę bliskości i bezpieczeństwa.

„Od urodzenia uczymy się, że kiedy mama karmi swoje dziecko, to jest nie tylko smacznie, ale i ciepło, i bezpiecznie. Zapach mamy, jej głos - to wszystko sprawia, że od najmłodszych lat jedzenie kojarzy się pozytywnie - z poczuciem bezpieczeństwa, radością, miłością, i tak już nam zostaje do końca życia, tym bardziej że wiele sytuacji później, kiedy jesteśmy starsi, wzmacnia ten pierwotny przekaz” - wyjaśniła PAP dr Bąk-Sosnowska.

Z jedzeniem łączymy wszystkie rytuały, jak chrzciny, komunie, ślub czy pogrzeb, ale też mniejszy sukces nieraz czcimy kolacją czy wyjściem na lody. Związek emocji z jedzeniem jest więc bardzo silny. Niestety, w pośpiechu codziennego życia zapominamy nieraz o starym porzekadle: „Jesteś tym, co jesz” i dajemy się skusić niezbyt zdrowej, ale atrakcyjnie podanej żywności.

„Często to jedzenie, zwłaszcza takie ładne, słodkie, to taka szybka chwila dla siebie - chwila, gdy zaspokajamy swoje potrzeby i czujemy się wolni. Często to jedzenie staje się symbolem nagrody - w ten sposób też wykształca się pewien nawyk: szukamy jedzenia, kiedy jest nam źle, chcemy się nagrodzić, poczuć lepiej” - tłumaczyła psycholożka.

Jak podkreśliła, nagradzanie się i bycie nagradzonym jest naturalną potrzebą człowieka i jest nam potrzebne, żeby się dobrze czuć i rozwijać. Problem pojawia się wtedy, gdy wachlarz nagród się niebezpiecznie kurczy i pozostaje tylko jeden sposób, np. właśnie jedzenie.

Zdaniem dr Bąk-Sosnowskiej nasza skłonność do folgowania sobie w jedzeniu podczas świąt ma wiele powodów. „Media promują wzorzec osoby szczupłej. Na co dzień ludzie próbują się trzymać w ryzach, ograniczać jedzenie. A święta kojarzą nam się z wolnym, odpuszczamy sobie te rygory, narzucone zasady i mamy poczucie, że to jest ten czas, kiedy można sobie pozwolić, bo to jest coś wyjątkowego” - tłumaczyła.

Według niej, warto troszczyć się o siebie, ale nie nagradzając się jedzeniem – wtedy uda nam się uniknąć kłopotów związanych ze świątecznym obżarstwem.

źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16024.html>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days – kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**