

[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](#) [Szkolenia](#) [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 wzmocniamy 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>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16024.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy