

परिचय:-

भावनात्मक भोजन एक जटिल व्यवहार है, जिसमें व्यक्ति शारीरिक भूख को संतुष्ट करने की बजाय भावनाओं से मुक्त होने के साधन के रूप में भोजन का उपयोग करता है। भावनात्मक भोजन में व्यक्ति अपने पेट को भरने के बजाय भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने के लिए एवं खुद को बेहतर महसूस करने के लिए भोजन करता है। दुर्भाग्य से, भावनात्मक भोजन भावनात्मक समस्याओं को ठीक नहीं करता है। वास्तव में, यह आमतौर पर व्यक्ति को और भी बुरा महसूस कराता है। इसके बाद, न केवल मूल भावनात्मक समस्या बनी रहती है, बल्कि व्यक्ति अधिक खाने के लिए भी दोषी महसूस करता है। इसे विस्तार से समझने के लिए इसके कारणों एवं प्रभाव को जानना आवश्यक है। इस लेख में भावनात्मक भोजन के कारणों और निवारण का वर्णन किया गया है।

भावनात्मक खाने के पीछे का विज्ञान: कई मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कारक भावनात्मक भोजन में योगदान देते हैं। उदाहरण के लिए, तनाव कोर्टिसोल नामक हार्मोन के स्राव को बढ़ता है, जो भूख और उच्च वसा, एवं चीनी वाले खाद्य पदार्थों की लालसा को बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त, मस्तिष्क की इनाम प्रणाली, जिसमें डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर शामिल होते हैं, आरामदायक भोजन खाने से जुड़ी सुखद संवेदनाओं को मजबूत करते हैं, जिससे एक ऐसा चक्र बनता है जिसे तोड़ना मुश्किल होता है।

भावनात्मक भोजन के कारण

1. **तनाव:** तनाव आधुनिक जीवन में एक व्यापक कारक है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। इसके उल्लेखनीय प्रभावों में से एक भावनात्मक भोजन को उत्तेजित करने की प्रवृत्ति है, जहां व्यक्ति

भावनात्मक भोजन एवं शारीरिक भोजन में अन्तर

| भावनात्मक भोजन | शारीरिक भोजन |
|---|--|
| व्यक्ति को भावनात्मक भूख अचानक लगती है। | व्यक्ति को शारीरिक भूख धीरे-धीरे लगती है। |
| व्यक्ति को लगता है कि भावनात्मक भूख को तुरंत संतुष्ट करने की आवश्यकता है। | शारीरिक भूख में व्यक्ति भोजन के लिए इंतजार कर सकता है। |
| व्यक्ति कुछ खास आरामदायक खाद्य पदार्थ खाना चाहता है। | शारीरिक भूख में व्यक्ति के पास खुले विकल्प होते हैं, उसे बहुत सी चीजें अच्छी लगती हैं। |
| भावनात्मक भूख पेट भर जाने से संतुष्ट नहीं होती। | जब व्यक्ति का पेट भर जाता है तो शारीरिक भूख खत्म हो जाती है। |
| भावनात्मक भोजन अपराधबोध, शक्तिहीनता और शर्म की भावनाओं को जन्म देता है। | शारीरिक भूख को संतुष्ट करने के लिए खाने से व्यक्ति को अपने बारे में बुरा महसूस नहीं होता है। |

डा० दीप्ति भार्गव, नेहा सागर, डा० वंदना कुमारी, डा० सौरभ, डा० दीक्षा गौतम

सहायक प्राध्यापक, कॉलेज ऑफ कम्प्युनिटी साइंस, बी.यू.ए.टी., बांदा

बी.एस.सी. छात्रा, कॉलेज ऑफ कम्प्युनिटी साइंस, बी.यू.ए.टी., बांदा

सह-प्राध्यापक, कॉलेज ऑफ कम्प्युनिटी साइंस, बी.यू.ए.टी., बांदा

भूख से नहीं बल्कि तनाव से मुक्त होने के लिए भोजन का सेवन करता है। तनाव के बढ़ने पर कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्राव होता है, जो भूख और उच्च वसा, शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों की लालसा को बढ़ा सकता है।

2. **भावनाएँ:** उदासी, अकेलापन, गुस्सा और बोरियत की भावनाएँ लोगों को भावनात्मक शून्य को भरने या असहज भावनाओं से ध्यान हटाने के हेतु खाने के लिए प्रेरित कर सकती हैं।

● **उदासी—** उदासी एक भावनात्मक दर्द है जो नुकसान, हानि, निराशा, दुःख, असहायता, निराशा और दुःख की भावनाओं से जुड़ा हुआ है।

● **अकेलापन—** अकेलापन संकट या बेचौनी की स्थिति है जो तब उत्पन्न होती है जब कोई व्यक्ति सामाजिक संबंध बनाने की अपनी इच्छाओं और इसके वास्तविक अनुभवों के बीच अंतर महसूस करता है।

● **शर्म—** व्यक्ति अपने या किसी और के बुरे व्यवहार के कारण अपराधबोध या शर्मिंदगी की असहज भावना महसूस करता है।

3. **क्रोध—** क्रोध एक शक्तिशाली भावना है जिसे लोग समय-समय पर तब महसूस करते हैं जब कोई व्यक्ति या कोई वस्तु उन्हें निराश या परेशान करती है। क्रोध, एक तीव्र भावना जो अक्सर शारीरिक उत्तेजना के साथ होती है एवं खाने के व्यवहार को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती है, जिससे प्रभावित व्यक्ति भावनात्मक भोजन करने के लिए प्रेरित होता है।

4. **बचपन की आदतें:** बचपन आजीवन आदतों के विकास के लिए एक महत्वपूर्ण अवधि है, जिसमें खाने के व्यवहार से संबंधित आदतें भी शामिल हैं। बचपन के दौरान अस्वास्थ्यकर खाने के पैटर्न और आरामदायक खाद्य पदार्थों की उपलब्धता भावनात्मक खाने की प्रवृत्ति में अपना योगदान देती है। पुरस्कार या आराम के रूप में प्रयोग किए जाने वाले भोजन के साथ बढ़े होने से वयस्कता में भावनात्मक खाने की आदतें हो सकती हैं।

5. **सामाजिक प्रभाव:** भावनात्मक खाने की प्रवृत्ति सहित खाने के व्यवहार को आकार देने में सामाजिक प्रभाव महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विभिन्न सामाजिक कारक, जैसे पारिवारिक गतिशीलता, सहकर्मी संबंध और सांस्कृतिक मानदंड, भावनात्मक खाने के पैटर्न को प्रभावित करते हैं। सामाजिक समारोह अक्सर भोजन के इर्द-गिर्द घूमते हैं, और साथियों का दबाव या भोजन की उपस्थिति भूख न होने पर भी खाने को प्रेरित कर सकती है।

भावनात्मक खाने का प्रभाव

1. **शारीरिक स्वास्थ्य:** बार-बार भावनात्मक खाने से वजन से संबंधित अनेक हानिकारक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। भावनात्मक खाने से व्यक्ति का वजन बढ़ सकता है, मोटापा हो सकता है और मधुमेह और हृदय रोग जैसी संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

2. **मानसिक स्वास्थ्य:** इस व्यवहार के बाद अक्सर अपराधबोध, शर्म और आत्मसम्मान में कमी की भावनाएँ होती हैं, जो भावनात्मक खाने के चक्र

को बनाए रखती हैं। भावनात्मक खतरा बीत जाने के बाद, आमतौर पर व्यक्ति को बहुत अधिक खाना खाने का एहसास होने पर अपराधबोध और पश्चाताप की भावना होती है। इस अपराधबोध के कारण व्यक्ति भावनात्मक भोजन करता है और परिणाम स्वरूप इस व्यवहार का एक दुष्क्र बन जाता है।

3. **पोषण की कमी:** उच्च कैलोरी, कम पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों के बार-बार सेवन से व्यक्ति का पोषण स्तर निम्न हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप पोषण संबंधी कमियाँ हो सकती हैं। जब व्यक्ति भूख के बजाय अपनी भावनाओं को सतुष्ट करने के लिए खाते हैं, तो वे ऐसे आरामदायक खाद्य पदार्थ चुनते हैं जिनमें चीनी, वसा और कैलोरी अधिक होती है, लेकिन आवश्यक पोषक तत्व कम होते हैं। भावनात्मक भोजन निम्न प्रकार से पोषण संबंधी कमियों में योगदान दे सकता हैरू

i) विटामिन और खनिज:

विटामिन डी: अक्सर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार में इसकी कमी होती है।

कैल्शियम: गलत आहार विकल्पों के कारण कैल्शियम का अपर्याप्त सेवन हो सकता है, जिससे हड्डियों का स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

आयरन: अपर्याप्त आयरन एनीमिया का कारण बन सकता है, जिससे थकान और कमजोरी हो सकती है।

मैग्नीशियम: पोषण के कम स्तर के कारण मांसपेशियों में ऐंठन, मानसिक विकार और हृदय रोग हो सकते हैं।

बी विटामिन (बी6, बी12, फोलेट): अस्वास्थ्यकर स्नैक्स में ऊर्जा उत्पादन और तंत्रिका संबंधी कार्य के लिए महत्वपूर्ण, पोषक तत्वों की कमी होती है।

ii) **प्रोटीन:** भावनात्मक भोजन करने वाले लोग कम प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खा सकते हैं, जो मांसपेशियों की मरम्मत, प्रतिरक्षा कार्य और समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

iii) **फाइबर:** प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों व्यक्ति इस व्यवहार में प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का प्रयोग अधिक करता है और फलों, सब्जियों और साबुत अनाज को कम प्रयोग करता है जिसके कारण पाचन स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

4. **उल्टी व मतली:** जो लोग तनाव या चिंता से मुक्त होने के लिए उनका कुछ समय के लिये ध्यान समस्या से हट जाता है, परन्तु परिणामस्वरूप व्यक्ति अक्सर अधिक भोजन कर लेता है और पेट दर्द के साथ-साथ बाद में उल्टी व मतली भी होती है। भावनात्मक भोजन का प्रभाव काफी गंभीर होता है, और आप एक छोटी अवधि के दौरान अधिक मात्रा में भोजन करने के कई दिनों बाद भी इन लक्षणों को महसूस कर सकते हैं।

भावनात्मक खाने का प्रबंधन

1. **ध्यानपूर्वक खाना:** आप क्या खाते हैं और कितना खाते हैं, इस पर ध्यान दें।

धीरे-धीरे खाएं, हर निवाले का स्वाद लें और जब आपका पेट भर जाए तो खाना बंद कर दें।

2. **स्वस्थ विकल्प:** भावनाओं से निपटने के लिए भोजन से संबंधित नहीं तरीके खोजें, जैसे कि व्यायाम करना, कोई शौक पूरा करना या आराम करने की तकनीक का अभ्यास करना।

3. **संरचित भोजन:** अत्यधिक भूख को रोकने के लिए नियमित भोजन और नाश्ते की योजना बनाएं। नियमित खाने का शेड्यूल बनाए रखने से आपकी भूख के संकेतों को नियंत्रित करने और भावनाओं के जवाब में खाने के प्रलोभन को कम करने में मदद मिल सकती है।

4. **सहायता प्रणाली:** भोजन की ओर रुख करने के बजाय अपने दोस्तों, परिवार या चिकित्सक से अपनी भावनाओं के बारे में बात करें।

5. **पेशेवर मदद**

चिकित्सक और परामर्शदाता: कभी-कभी, भावनात्मक भोजन गहरी मनोवैज्ञानिक समस्याओं का संकेत हो सकता है। किसी चिकित्सक या परामर्शदाता से मदद लेने से भावनाओं को स्वस्थ तरीके से प्रबंधित करने के लिए योजनायें बनाने में सहायता मिल सकती है। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर आपको भावनात्मक खाने के मूल कारणों को समझने और उनको रोकथाम करने में मदद कर सकते हैं।

आहार विशेषज्ञ: एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ आपको संतुलित भोजन योजना बनाने और

स्वस्थ खाने की आदतों पर सलाह देने में मदद कर सकता है।

सहायता समूह: सहायता समूह में शामिल होने से व्यक्ति समुदाय सामुदाय में अपनी अनुभव साझा कर सकता है, जिससे भावनात्मक भोजन को प्रबंधित करना आसान हो जाता है।

निष्कर्ष

भावनात्मक भोजन विभिन्न भावनात्मक कारणों के लिए एक सामान्य प्रतिक्रिया है और यह किसी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है। संकेतों को पहचानना, कारणों को समझना और स्वस्थ खाने की आदतों का पालन करना भावनात्मक भोजन को प्रबंधित करने और उस पर काबू पाने की दिशा में आवश्यक कदम हैं। यदि यह बहुत गंभीर है, तो पेशेवर मदद लेने से व्यक्ति को इस खाने के विकार से राहत पाने के लिए अतिरिक्त सहायता और मार्गदर्शन मिल सकता है।