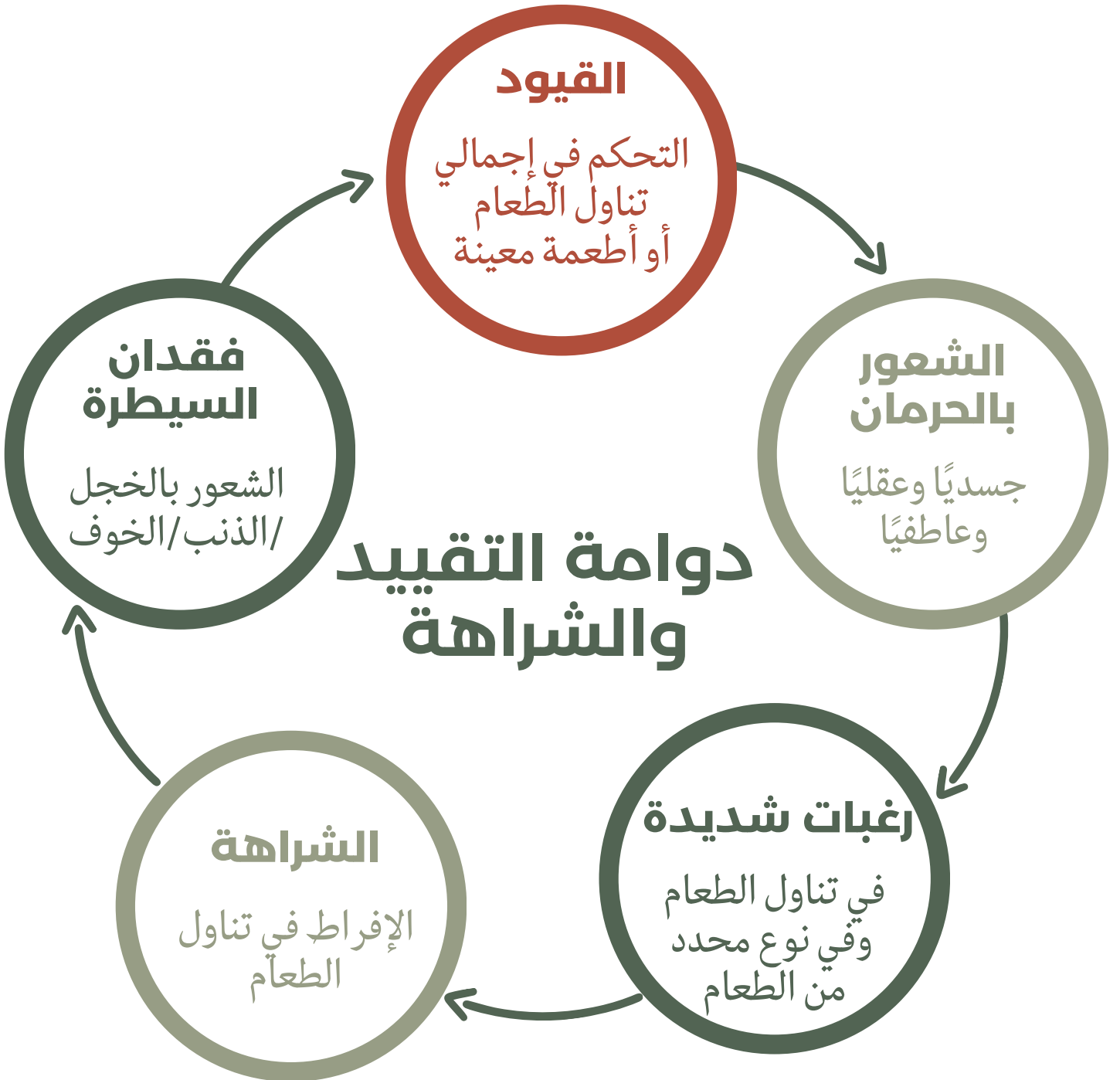


كيف الحد من الأكل يسبب الإفراط في تناول الطعام



الآثار الجسدية والكيميائية الحيوية والعاطفية المعقدة الناجمة عن قلة الأكل والقيود

اتباع الدايت والتقييد بالأكل



التفكير الكثير بالطعام،
هوس الطعام

تناول وجبة دسمة عندما
تتوقف عن إنكار جوعك

التفكير بطريقة
"كل شيء أو لا شيء"

يؤدي إلى استمرار
الشراهة والشعور بعدم
السيطرة على الطعام

العيش في حالة من التوتر
بشأن الوزن والطعام

زيادة هرمونات التوتر

الأنسولين

الكورتيزول

الشهية والرغبة الشديدة
في تناول الأطعمة
الغنية بالطاقة

التيسير للشراهة والرغبة الشديدة في
تناول الطعام والشعور بالذنب والعار

تجاهل إشارات الجوع و/أو
تخطي الوجبات
*خاصة الإفطار والغداء

استمرار إنتاج هرمون
الجوع: الجريلين

ستكون جائعًا جدًا

تناول الطعام
بشكل أسرع

تناول الأطعمة الغنية
بالسعرات

الآثار البيولوجية لتقييد السرعات الحرارية

يبدأ الدايت أو تقييد
السرعات الحرارية

قد يحدث فقدان الوزن
الأولي

يستشعر الدماغ تهديد
البقاء على قيد الحياة

في محاولة للحفاظ على الطاقة، يرسل الدماغ
إشارات في جميع أنحاء الجسم إلى:

توقيف عمل
الأجهزة غير
الضرورية
(الجهاز التناسلي)

عملية
هضم
أبطأ

خفض معدل
ضربات القلب

خفض درجة
حرارة الجسم

إبطاء عملية
التمثيل
الغذائي

زيادة هرمونات
الجوع

التي تؤدي إلى:

- توقف النمو والتطور.
- انخفاض معدل الخصوبة.
- ضعف العظام.
- انخفاض المناعة.
- التهاب (نزفة)
- ألم في الصدر وزيادة خطر فشل القلب.
- التعب، وصعوبة التركيز.
- قصور في الأداء المعرفي والعاطفي والاجتماعي.
- نقص/سوء التغذية.
- فقدان الكتلة العضلية.
- اضطراب في الجهاز الهضمي بسبب ضمور العضلات.