



У человека всегда есть какие-нибудь потребности. Но что такое потребность? - спросите вы себя. Похоже, что это слово сходно со словом потреблять, то есть использовать что-либо. По научному выводу: Потребность - это нужда, необходимость человека в чем-либо или в ком-либо. А главное, потребности нуждаются в ресурсах. Ресурсы - материальное благо человека, с помощью которого осуществляют и удовлетворяют потребности. Потребности у человека безграничны, а ресурсы - ограничены, потому что ресурсы ты не всегда достанешь. Потребности делятся на природные, духовные и социальные. К природным потребностям относятся еда, питьё, тепло и так далее.

Бесспорно, еда-это то без чего не может обойтись человек. Казалось бы, вовремя удовлетворяй эту потребность и будешь здоров, но так ли это последнее время? Насколько опасна современная ЕДА? Насколько безобидны химические ароматизаторы: добавки вкуса? Может ли человек попасть в зависимость пищевой наркомании?

Важную роль в нашем повседневном пищевом поведении играют психологические факторы, например, привычка. Об этом уже говорилось в связи с едой перед телевизором или в кино. Другие распространенные привычки, связанные с едой, - это определенное обществом время приема пищи и повседневное ожидание еды на работе или в учебном заведении. Если постоянно что-то жевать стало привычкой, чувства голода и насыщения может и не возникать, и на определенном жизненном этапе это может привести к ослаблению внутренней регуляции пищевого поведения. Вредное влияние на чувства голода и насыщения может оказывать и принуждение к принятию пищи, когда человек на самом деле не испытывает в ней потребности. Люди могут отказываться от определенной пищи, чтобы продемонстрировать свою экологическую грамотность и осуждать ненадлежащее обращение с животными. Люди могут бойкотировать продукты питания, которые производятся определенными странами или предприятиями, чтобы осудить нарушение прав человека, ненадлежащую эксплуатацию рабочей силы и нарушения других моральных норм. Дорогие и экзотические продукты питания могут использоваться для демонстрации достатка и изысканного вкуса. Подачей богатых и дорогих блюд выражается почтение к гостям. Социальный статус человека можно определить по тому, с кем и где он ест. Необычный выбор еды

может быть использован для выражения индивидуальности и своеобразия личности. Эмоции оказывают более значительное влияние на пищевое поведение людей с лишним весом, потому что те не делают различий между потребностью в пище как физически напряженным состоянием и другими, зачастую эмоциональными, состояниями, не имеющими ничего общего с чувством голода. Считается, что “эмоциональная” еда чаще имеет место у женщин и тех, кто пытается придерживаться диеты. Аналогичным образом трактуется еда и в эгопсихологии, где считается, что прием пищи (переедание при булимии и отказ при анорексии) является главным фактором, стабилизирующим беспокойные эмоции и самооценку.