



**БУРГАСКИ СВОБОДЕН  
УНИВЕРСИТЕТ**

**ДИПЛОМНА РАБОТА**

**НА ТЕМА:**

**СОЦИАЛНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА  
ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ ПРИ ХОРА В АКТИВНА  
ВЪЗРАСТ**

**Дипломант:**

**Научен ръководител:**

*Бургас, 2017*

## **СЪДЪРЖАНИЕ:**

<b>УВОД.....</b>	<b>2</b>
<b>ГЛАВА 1 Значение на начина на хранене.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.Здравни предизвикателства за хората в активна възраст.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2.Връзката между храната и идентичността.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3. Ролята на храненето за психичното здраве.....</b>	<b>8</b>
<b>1.4. Промяна на моделите на консумация на храна.....</b>	<b>13</b>
<b>1.5. Връзка на храненето със специфични ментални проблеми.....</b>	<b>22</b>
<b>ГЛАВА 2 Социално психологически рискове за здравословното хранене.....</b>	<b>36</b>
<b>2.1. Връзки между социалните норми и храненето и затлъстяването.....</b>	<b>38</b>
<b>2.2. Рискови фактори.....</b>	<b>40</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>57</b>
<b>ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>59</b>

## УВОД

Хората се разглеждат своето поведение на хранене като въпрос на оцеляване, обикновено на всекидневна база. Това означава, че човек трябва да направи избор за това какво да яде, кога и колко. Въпреки, че за разлика от нашите предци, чиято основна задача е била да търсят някаква храна, която да осигурява енергия и хранителни вещества, днес тези решения стават все по-трудни. По-конкретно в западните общества, храната е изобилна, евтина и се предлага в голямо разнообразие. Освен това яденето е фундаментално възнаграждаващо поведение и поради това е свързано с настроението и емоциите<sup>1</sup>.

В съвременните условия ролята на храненето значително се увеличава във връзка с влошаване на здравето на хората в активна възраст. Сред най - значимите негативни черти на хранителното поведение в България е прекомерната консумация на сол, захар, наситени мазнини, липса на микронутриенти в храната, нисък прием на риба, млечни продукти, зеленчуци и други продукти, които са източник микронутриенти и диетични фибри.

Като правило, здравните разстройства се формират в предучилищна възраст. Хранителното поведение може да включва индивидуални предпочитания за храна, отхвърляне на консумацията на нови храни и т.н.

Недостатъчното хранене, включително честата употреба на захарни напитки, сладкиши, полуготови продукти и бързо хранене в комбинация с големи порции води до висок индекс на телесна маса (ИТМ). Редовното прескачане на закуската също е фактор, който води до увеличение на ИТМ, особено при младите хора. И тази тенденция само с възрастта расте по-бързо, става по-забележим.

---

<sup>1</sup> Vögele C., Gibson L. (2010). "Mood, emotions and eating disorders," in Oxford Handbook of Eating Disorders. Series: Oxford Library of Psychology, ed. Agras W. S., editor. (New York: Oxford University Press; ), 180–205

Създаването на здравословен начин на живот е сложен, многостранен и интердисциплинарен проблем. От психологическа гледна точка, проблемът за здравословния начин на живот се разглежда през призмата на концепцията за „вътрешната картина на здравето“ - представя физическото състояние, придружено от един вид емоционален фон, които се разглеждат като риск за здравето, методите за неговото съхранение и връщане. Вътрешната картина на здравето е сложна концепция, състояща се от няколко компонента:

1. усещане за физически комфорт или дискомфорт;
2. емоционален - чувства свързани със здравословното състояние;
3. когнитивен - познаване на своето здраве, неговата роля в живота, познаване на основните фактори, които укрепват и увреждат здравето;
4. мотивационен или поведенчески - подобряване на човешките дейности за запазване на здравето

Мотивационният компонент на вътрешната картина на здравето свързва значението на здравето и определения начина на живот, насочен към запазване или унищожаване на здравето.

Формирането на субективно отражение на соматичното и психическото благоденствие става постепенно в процеса на онтогенизирането. Поради това на всички етапи на човешкото развитие е необходимо да се насърчи формирането на правилно отношение към здравето и болестите. В детството и юношеството е важно да се обърне голямо внимание не само на болезнени усещания, но и на сетивни преживявания, които детето преживявания в ежедневието, като по този начин се формира положително отношение към тяхното собствено соматично благополучие.

Тази дипломна работа има за цел да разкрие социално-психологическите аспекти на избора на здравословно хранене при хората в активна възраст.