

Mencipta hubungan yang lebih baik dengan makanan

Hubungan yang sihat dengan makanan membangkitkan kesejahteraan fizikal, emosi dan mental kita. Luangkan masa untuk berfikir tentang hubungan anda dengan makanan. Adakah ia teratur?

Tidak pasti? Berikut adalah semakan pantas. Di bawah, pilih pernyataan dalam setiap baris yang lebih mirip dengan anda:

Kolum A	Kolum B
<input type="checkbox"/> Saya biasanya makan apabila saya lapar	<input type="checkbox"/> Saya cenderung makan apabila saya tidak lapar atau tidak membenarkan diri saya makan walaupun saya lapar
<input type="checkbox"/> Saya biasanya berhenti makan apabila saya kenyang	<input type="checkbox"/> Saya cenderung untuk makan selepas rasa kenyang atau tidak cukup makan untuk berasa kenyang
<input type="checkbox"/> Saya berasa gembira ketika makan	<input type="checkbox"/> Saya sering mengkritik diri saya kerana makan atau apa yang saya makan
<input type="checkbox"/> Saya makan apa yang saya suka dan menikmati apa yang saya makan	<input type="checkbox"/> Saya mengehadkan apa yang saya makan atau rasa tidak terkawal apabila saya makan
<input type="checkbox"/> Saya biasanya makan pelbagai jenis makanan berkhasiat dan seronok mencuba makanan baru	<input type="checkbox"/> Saya hanya makan makanan tertentu dan secara amnya memilih untuk tidak mencuba makanan baru
<input type="checkbox"/> Saya berasa selesa makan bersama orang lain atau sendiri	<input type="checkbox"/> Saya lebih suka makan bersendirian atau secara rahsia, dan cenderung mengelak makan bersama orang lain
<input type="checkbox"/> Saya cenderung untuk makan makanan tinggi kalori dan rendah nutrien secara sederhana	<input type="checkbox"/> Saya melihat makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrien sebagai "tidak bagus", dan berasa teruk tentang diri saya jika saya memakannya
<input type="checkbox"/> Saya mungkin makan terlalu banyak pada majlis-majlis khas, dan saya OK tentangnya	<input type="checkbox"/> Saya berasa bersalah, malu atau malu apabila saya makan atau selepas saya makan
<input type="checkbox"/> Saya mencari cara untuk membuat diri saya berasa lebih baik apabila saya sedih, marah, tertekan, bosan atau kesepian yang tidak melibatkan makan atau minum	<input type="checkbox"/> Saya makan dan/atau minum untuk menghiburkan atau menenangkan diri apabila saya sedih, marah, tertekan, bosan atau kesepian
<input type="checkbox"/> Saya biasanya berasa baik tentang diri saya dan penampilan saya	<input type="checkbox"/> Saya sangat bimbang tentang berat badan saya dan penampilan saya, dan sering cuba untuk berdiet
<input type="checkbox"/> Saya biasanya makan makanan berkhasiat, menggerakkan badan dan tidur yang cukup	<input type="checkbox"/> Saya mengalami keletihan, pening, masalah pencernaan dan/atau penyakit fizikal lain

Seperti apa hubungan yang sihat kelihatan

Semua pernyataan dalam Lajur A adalah tanda-tanda hubungan yang sihat dengan makanan. Makan memperkayakan badan dan kesihatan mental mereka. Mereka juga mempunyai pendekatan yang seimbang terhadap makanan. Mereka selesa mengetahui kadangkala mereka mungkin makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, tetapi biasanya makan mengikut kelaparan, selera dan keperluan pemakanan mereka.

Tetapi, jika anda seperti ramai orang lain, kemungkinan sekurang-kurangnya beberapa kenyataan dalam Lajur B dirasakan biasa. Dan, seperti yang anda mungkin sudah duga, semua pernyataan dalam Lajur B adalah petanda hubungan anda dengan makanan boleh diperbaiki.

Menilai hubungan anda

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan anda dengan makanan, pertimbangkan untuk menulis jurnal selama satu atau dua minggu untuk mendedahkan corak yang berpotensi. Setiap kali anda makan atau berasa lapar, catat:

- Di mana anda berada dan apa yang anda lakukan
- Bagaimana perasaan anda pada masa itu dan mengapa
- Apa yang anda makan atau mengapa anda tidak makan
- Bagaimana perasaan anda selepas itu

Hanya gunakan latihan ini sebagai cara untuk mengkaji secara objektif hubungan anda dengan makanan. Sebaik sahaja anda mengetahui pencetusnya, lebih mudah untuk mengubah tingkah laku anda. Sebagai contoh, jika anda mendapati:

- **Anda cenderung makan untuk menenangkan emosi anda.** Fikirkan tentang perkara lain yang boleh anda lakukan – seperti berjalan-jalan, menghantar mesej kepada rakan, menarik nafas dalam-dalam – pada kali seterusnya anda diatasi dengan emosi. Pertimbangkan juga cara untuk mengurangkan tekanan anda dalam masa dan jangka panjang.
- **Anda terlalu sibuk sehingga melangkau makan** sepanjang hari, tetapi biasanya berasa letih dan meragam. Pertimbangkan untuk menyediakan atau membeli makanan dan snek berkhasiat terlebih dahulu supaya anda mempunyainya.
- **Apabila anda tidak lapar, anda makan tanpa berfikir kerana bosan atau tabiat** apabila melakukan aktiviti pasif, seperti menonton TV. Lain kali anda sedang mencari sesuatu untuk dilakukan, langkau makanan demi aktiviti lain yang anda gemari. Dan, jika anda mahukan snek semasa anda menonton TV, elakkan membawa beg kerepek atau pint aiskrim bersama anda. Sebaliknya, hidangkan sendiri sebahagian dan jangan dapatkan isian semula.
- **Anda berasa tertekan untuk makan atau tidak makan dengan cara tertentu** dalam situasi tertentu. Pada kali seterusnya anda berada dalam kumpulan rakan atau perhimpunan keluarga itu, lakukan yang terbaik untuk memberi tumpuan dan menghormati keperluan anda sendiri. Mungkin ini bermakna makan sebelum anda muncul, dengan sopan mengatakan tidak terima kasih, atau membahagikan makanan. Ini juga mungkin bermakna mengehadkan masa anda yang dihabiskan dalam situasi tersebut.

Itu hanya beberapa contoh. Ramai orang – termasuk kanak-kanak dan remaja – mempunyai sedikit ketegangan dalam hubungan mereka dengan makanan. Dan, dengan mengandaikan mereka mempunyai akses kepada makanan yang mencukupi, ia biasanya melibatkan sekatan atau pesta, seperti:

- Bergantung pada makanan untuk menenangkan atau menghiburkan anda semasa masa sukar, seperti apabila anda kecewa, tertekan, sedih, kesunyian atau sesuatu yang lain.
- Melibatkan diri anda pada diet yo-yo dan/atau fad atau rejim senaman. Ini sering digunakan sebagai "pembetulan cepat" untuk menurunkan berat badan atau mendapatkan jisim otot atau entah bagaimana mengubah fizikal anda.
- Mewujudkan sistem ganjaran/hukuman yang mengaitkan aktiviti atau tindakan fizikal anda dengan apa yang anda boleh atau tidak boleh makan.
- Membahagikan makanan kepada "baik" atau "tidak baik", dan memalukan diri sendiri atau berasa teruk jika anda makan makanan "tidak baik".
- Makan hanya makanan tertentu, sambil tidak mahu mencuba makanan baharu.

Semua tingkah laku ini boleh digambarkan secara longgar sebagai "pemakanan yang tidak teratur." Dan mereka juga boleh menjadi tanda gangguan makan.

Tips untuk penjaga

Ibu bapa dan penjaga sering bimbang sama ada anak mereka mendapat makanan dan nutrien yang mencukupi, terutamanya apabila kanak-kanak atau remaja kelihatan sangat memilih tentang apa yang mereka akan atau tidak akan makan.

Pertama, pertimbangkan peringkat perkembangan anak anda. Sebagai contoh, adalah wajar untuk kanak-kanak kecil menjadi pemilih, tetapi cenderung untuk membesar apabila mereka matang. Dan penyelidikan telah menunjukkan bahawa pemilihan makanan pada peringkat ini biasanya tidak mempunyai sebarang kesan kesihatan jangka panjang.¹ Jika kanak-kanak itu membesar dan matang, kemungkinan besar mereka akan baik-baik saja.

Begitu juga, seorang pra-remaja atau remaja mungkin cuba untuk menegaskan kemerdekaan mereka sebagai bahagian semula jadi kematangan. Mereka juga mungkin bertindak balas terhadap perubahan yang dialami oleh badan mereka semasa ia berkembang.

Juga, pertimbangkan perkara yang mungkin mempengaruhi pembuatan keputusan mereka:

- Bolehkah mereka berasa tertekan untuk makan atau tidak makan makanan tertentu oleh anda atau orang lain?
- Mungkin anak anda seorang yang lambat makan dan berasa tertekan untuk menghabiskan lebih cepat?
- Adakah mereka sebenarnya lapar apabila anda duduk untuk makan? Pertimbangkan untuk memotong makanan ringan lebih awal daripada waktu makan atau memberi mereka makanan sebagai sebahagian daripada makanan ringan mereka.
- Adakah mereka mendapat ganjaran makanan untuk tingkah laku yang baik? Jika ya, anak anda mungkin mula mengaitkan makanan sebagai kebaikan dan makanan lain sebagai keburukan.
- Adakah anda mempunyai waktu makan yang tetap? Dan adakah mereka menyeronokkan atau tekanan biasanya? Jika tidak, pertimbangkan untuk membuat rutin dan/atau cara untuk menjadikan masa itu sesuatu yang dinanti-nantikan dan dinikmati.
- Adakah mereka mempunyai deria bau yang lebih tinggi atau tidak menyukai tekstur atau perisa tertentu? Jika ya, pertimbangkan untuk memberi makanan ini dalam dos yang lebih kecil atau bentuk lain, atau menawarkan makanan lain dengan nutrien yang serupa.
- Adakah mereka takut sesuatu, seperti tercekik atau mencuba perkara baharu?

Walau apa pun, garis panduan mudah untuk diikuti ialah jika kanak-kanak atau remaja itu aktif dan membesar, maka mereka mungkin mendapat makanan berkhasiat yang mencukupi untuk dimakan.²

Jika tidak, maka mungkin terdapat kebimbangan perubahan atau kesihatan mental yang mendasari, seperti gangguan makan. Berunding dengan kesihatan mental atau profesional perubatan.

Gangguan makan

Gangguan makan menjejaskan dianggarkan 8% wanita dan 2% lelaki di seluruh dunia – dan berkemungkinan lebih besar kerana mereka sering tidak didiagnosis atau salah didiagnosis.³ Dan dianggarkan 1 dalam 20 orang yang mengalami gangguan makan mati akibat komplikasi atau dengan membunuh diri.⁴

Walaupun gangguan makan sering berkembang pada masa remaja dan dewasa muda, gangguan makan boleh berlaku pada mana-mana umur, termasuk kanak-kanak yang sangat muda. Tanda amaran termasuk:

- Berdiet atau mengikut peraturan ketat tentang makanan dan senaman
- Pertumbuhan dan perkembangan terbantut
- Tabiat makan yang tidak teratur, seperti makan banyak makanan dengan sangat cepat, memotong makanan menjadi kepingan kecil dan makan dengan sangat perlahan, berbohong tentang berapa banyak yang anda makan, atau mengelakkan makan bersama orang lain
- Penurunan prestasi di tempat kerja, sekolah, sukan atau aktiviti lain
- Masalah dengan perhubungan dan dalam kehidupan sosial
- Gangguan atau simptom kesihatan mental, termasuk kemurungan, kebimbangan, idea bunuh diri, rasa rendah diri, perfeksionisme
- Keadaan perubatan dan/atau komplikasi kesihatan yang berkaitan, seperti masalah jantung, kehilangan tulang, diabetes, hipertensi, keletihan kronik, masalah gastrousus, antara lain
- Gangguan pengambilan alkohol dan bahan

Dan, seperti penyakit mental secara umum, gangguan makan tidak mendiskriminasi. Orang yang mengalami gangguan makan datang dari semua latar belakang. Mereka juga datang dalam semua saiz dan bentuk - seseorang yang mengalami gangguan makan mungkin bertambah berat, menurunkan berat badan, atau kekal secara fizikal seperti penampilan mereka sebelum gangguan itu berkembang. Seseorang mempunyai lebih daripada gangguan makan, termasuk pada masa yang sama atau dengan beralih dari satu ke yang lain.

Gangguan makan yang biasa termasuk:

- **Anorexia nervosa**, di mana seseorang sangat takut dengan penambahan berat badan dan cuba mengawal berat badan mereka dengan mengehadkan pengambilan makanan, bersenam berlebihan atau kedua-duanya sekali.
- **Binge eating disorder**, di mana seseorang makan secara berlebihan dan berasa tidak terkawal. Mereka biasanya melakukannya secara rahsia, dan berasa malu dan segan mengenainya.
- **Bulimia nervosa**, di mana seseorang makan berlebihan, kemudian mengehadkan apa yang mereka makan dan/atau mengambil langkah drastik – seperti muntah, menggunakan julap atau senaman yang berlebihan – untuk mengelak berat badan bertambah.
- **Avoidant restrictive food intake disorder (ARFID)** di mana seseorang 1.) tidak berminat untuk makan, 2.) mengelakkan makanan berdasarkan tekstur, rupa, warna atau bau, dan/atau 3.) bimbang tentang apa yang akan berlaku jika mereka makan, seperti takut tercekik, muntah atau sembelit.

Pemulihan daripada gangguan makan adalah mencabar dan boleh mengambil masa beberapa minggu, bulan atau, dalam beberapa kes, bertahun-tahun. Tetapi ia mungkin, dan ramai orang mencapainya, terutamanya dengan campur tangan awal. Anda boleh menggunakan [alat saringan ringkas ini](#) untuk melihat sama ada anda atau seseorang dalam jagaan anda mungkin bergelut dengan gangguan makan. Juga pertimbangkan untuk mendapatkan bantuan profesional.

¹ University of Bristol. **Perluah kita risau tentang pemakanan yang cerewet?** Diakses pada 27 November 2023.

² NHS. **Pemakan yang cerewet.** Diakses pada 27 November 2023.

³ Jurnal Pemakanan Klinikal Amerika. **Kelaziman gangguan makan dalam tempoh 2000-2018: tinjauan literatur sistematik.** Diakses pada 28 November 2023.

⁴ Persatuan Gangguan Pemakanan Kebangsaan (NEDA). **Mitos gangguan makan.** Diakses pada 28 November 2023.

Institut Minda Kanak-Kanak. **Cerewet dalam pemakanan: Apa yang biasa dan apa yang tidak.** Diakses pada 27 November 2023.

Gangguan Makan Victoria. **Penyelidikan dan statistik utama.** Diakses pada 28 November 2023.

Eatright.org. **Apa itu makan tidak teratur?** Diakses pada 29 November 2023.

Johns Hopkins. **Pemakanan sihat semasa remaja .** Diakses pada 29 November 2023.

HelpGuide.org. **Makan secara beremosi dan cara menghentikannya.** Diakses pada 27 November 2023.

Klinik Mayo. **Penurunan berat badan: Dapatkan kawalan makan secara beremosi.** Diakses pada 27 November 2023.

Persatuan Gangguan Pemakanan Kebangsaan. **Cara untuk mempunyai hubungan yang sihat dengan makanan.** Diakses pada 28 November 2023.

University of Bristol. **Perluah kita bimbang tentang pemakanan yang cerewet?** Diakses pada 27 November 2023.

University of Newcastle. **Apakah yang dimaksudkan dengan 'hubungan baik dengan makanan'?** 4 cara untuk mengetahui sama ada anda mempunyai satu

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

WF12253179 142524-122023