

क्या आपका भोजन से एक स्वस्थ संबंध है?



उन कथनों को देखें जिन्हें आप सबसे अधिक पहचानते हैं।

स्वस्थ भोजन संबंध संकेत

मैं आमतौर पर:

- भोजन को पोषण और अपने स्वास्थ्य और कल्याण की देखभाल करने के तरीके के रूप में देखता हूँ
- भूख लगने पर खाता हूँ और जब पेट भर जाता है तब खाना बंद कर देता हूँ
- नियमित रूप से खाता हूँ और एक निश्चित दिनचर्या, जैसे कि नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना का पालन करता हूँ
- मानता हूँ कि सभी खाद्य पदार्थ कुछ न कुछ मूल्य प्रदान करते हैं
- सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाता हूँ
- खाने में आनंद लेता हूँ
- दूसरों के साथ और अकेले खाने में सहज महसूस करता हूँ
- खुद के बारे में अच्छा महसूस करता हूँ

अस्वस्थ भोजन संबंध संकेत

मैं आमतौर पर:

- खाने के दौरान दोषी या शर्मिंदा महसूस करता हूँ
- खाने के सामान को "अच्छा" या "बुरा" में बांटता हूँ
- लंबे समय तक बिना खाए रहता हूँ, खाने की चीजों पर पाबंदी लगाता हूँ, अक्सर डाइट करता हूँ या खाने की सनक का पालन करता हूँ
- जब मैं तनाव, अवसाद, क्रोध, उदासी या ऊब महसूस करता हूँ तब खाना खाता हूँ
- खाने को इनाम के तौर पर इस्तेमाल करता हूँ या "चीट डे" मनाता हूँ
- कैलोरी ट्रैक करने या खाए गए कैलोरी को व्यायाम के ज़रिए खत्म करने की कोशिश करने पर बहुत ज़्यादा निर्भर रहता हूँ
- खाने के दौरान नियंत्रण खो देता हूँ
- खाने के विकल्पों या बहुत ज़्यादा खाने के लिए खुद की आलोचना करता हूँ

बाईं ओर दिए गए कथन भोजन से स्वस्थ संबंध के संकेत हैं। अगर आप दाईं ओर दिए गए कथनों से अधिक सहमत हैं, तो आपको मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श करने से लाभ हो सकता है। वे भोजन और स्वयं के साथ एक स्वस्थ, अधिक दयालु संबंध बनाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

स्रोत

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 3 फरवरी, 2024।

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 12 अक्टूबर, 2023।

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं में नहीं किया जाना चाहिए। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। विशिष्ट स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं, उपचार या दवा के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श लें। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसकी सहयोगी कंपनियों, या ऐसे किसी भी संस्थान, जिसके माध्यम से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कॉल करने वाले को ये सेवाएँ प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना) के खिलाफ कानूनी कार्यवाही शामिल हो सकती है। यह कार्यक्रम और इसके घटक सभी राज्यों में या सभी आकारों के समूहों के लिए शायद उपलब्ध न हों और इसमें बदलाव भी हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF15047674 333100-112024 OHC