

खाद्य पदार्थ “अच्छे” और “बुरे” क्यों नहीं होते: सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण को समझना

“कल मैं बहुत ‘बुरा’ था — मैंने दो बार मिठाई खाई।”

“मैं आज ‘अच्छा’ होने जा रहा हूँ, इसलिए मैं आज रात पिज़्ज़ा खा सकता हूँ।”

“मैंने बहुत ज़्यादा ‘जंक’ खाया है।”

“वह बहुत अनुशासित है - वह केवल ‘स्वच्छ’ भोजन खाती है।”

क्या उपरोक्त टिप्पणियों में से कोई भी आपको याद आती है? संभावना है कि आप अपना सिर ना में हिला रहे होंगे। इसका कारण यह है कि हम एक ऐसे समाज में रहते हैं जो [डाइट कल्चर](#) में डूबी हुई है, जहाँ इस तरह के बयान पूरी तरह से सामान्य हैं और कुछ “खराब”, “अस्वास्थ्यकर” खाद्य पदार्थों या यहाँ तक कि पूरे खाद्य समूहों (जैसे कार्बोहाइड्रेट) को बुरा मानना और “स्वस्थ” या “अच्छे” खाद्य पदार्थों पर नैतिक स्वीकृति की मुहर लगाना सामाजिक रूप से स्वीकार्य है।

एक भोजन विकार आहार विशेषज्ञ के रूप में, जो पोषण के लिए एक गैर-आहार दृष्टिकोण अपनाता है, मैंने ऐसे ग्राहकों के साथ अनगिनत बातचीत की है जो अपने भोजन विकल्पों के बारे में शर्म से भरे हुए हैं और महसूस करते हैं कि उन्होंने फास्ट-फूड भोजन या केक का एक टुकड़ा खाकर कुछ बहुत गलत किया है। लेकिन सिर्फ भोजन विकारों से जूझने वाले लोग ही ऐसा महसूस नहीं करते हैं। वास्तव में, [शोध](#) से पता चलता है कि आम आबादी भी भोजन को नैतिकता के चश्मे से देखती है, वह विशेष रूप से अधिक ऊर्जा-सघन (यानी उच्च कैलोरी वाले) खाद्य पदार्थों को “अशुद्ध” और कम ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थों को “शुद्ध” के रूप में देखती है।

सौभाग्य से, पिछले कुछ दशकों में धीरे-धीरे एक नया दृष्टिकोण उभर रहा है, भोजन के प्रति एक दृष्टिकोण जो भोजन से शर्म और नैतिकता को दूर करता है और अपनी ताकत और आनंद को डाइट कल्चर से वापस पाने में हमारी मदद करता है। उस दृष्टिकोण को “सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं” के नाम से जाना जाता है।

“सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं” दृष्टिकोण क्या है?

पोषण के प्रति सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण अपनाने का मतलब है अपने भोजन और नाश्ते में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के लिए जगह बनाना और कुछ भी प्रतिबंधित न करना (जब तक कि आपको खाद्य पदार्थ से एलर्जी न हो)। इसमें ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल हैं जिन्हें समाज “अस्वास्थ्यकर” मानता है, लेकिन मैं उन्हें “मजेदार खाद्य पदार्थ” कहता हूँ। इसका मतलब है पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों और आपको सही लगने वाले मजेदार खाद्य पदार्थों के बीच संतुलन बनाना। पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ (Registered Dietitian Nutritionist, RDN), Aleta Storch बताती हैं, “कुछ खाद्य पदार्थों में



“सभी खाद्य पदार्थों में पोषण होता है, क्योंकि सभी खाद्य पदार्थ कैलोरी प्रदान करते हैं, जो ऊर्जा में बदल कर आपके शरीर को ईंधन प्रदान करते हैं।”

– Aleta Storch, RDN

विशिष्ट पोषक तत्व होते हैं जो शारीरिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं के लिए फायदेमंद होते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि पोषक तत्वों की कम मात्रा वाले खाद्य पदार्थ स्वाभाविक रूप से पौष्टिक नहीं होते हैं। "सभी खाद्य पदार्थों में पोषण होता है, क्योंकि सभी खाद्य पदार्थ कैलोरी प्रदान करते हैं, जो ऊर्जा में बदल कर आपके शरीर को ईंधन प्रदान करते हैं।"

साथ ही, सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण मानता है कि भोजन शारीरिक पोषण से कहीं अधिक हो सकता है। Storck आगे कहती हैं, "कुछ खाद्य पदार्थ मानसिक, भावनात्मक, संबंधपरक, वित्तीय स्वास्थ्य जैसे अन्य प्रकार के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकते हैं।" "अक्सर, ये खाद्य पदार्थ वे होते हैं जिनपर डाइट कल्चर द्वारा 'खराब' या 'जंक' होने का लेबल लगाया जाता है, लेकिन अगर हम इस दर्शन को मानते हैं कि सभी खाद्य पदार्थों में हमारे स्वास्थ्य के एक या अधिक पहलुओं का समर्थन करने की क्षमता होती है, तो स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले आहार में सभी खाद्य पदार्थ फिट हो सकते हैं।"

नैतिकता और भोजन विकल्पों को अलग करने की दिशा में एक धीमा सा धक्का लगना 1990 के दशक में तब शुरू हुआ था जब [हेरोइन चिकित्सा](#) चलन में था, फेट बाहर था, और एटकिंस और ज़ोन जैसे अत्यधिक प्रतिबंधात्मक आहार फलफूल रहे थे। शायद इस तरह के खतरनाक रुझानों के जवाब में, सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण [सहज भोजन](#) और अन्य गैर-आहार आंदोलनों के भीतर से उभरा। Claire Rifkin MS, RDN कहती हैं, "हमारे आहार में पिज्जा और आइसक्रीम के लिए जगह है, जैसे कि केल और क्विनोआ के लिए जगह है।" "हम किसी शर्म, अपराधबोध के बिना या उन्हें 'अच्छे' या 'बुरे' खाद्य विकल्प के रूप में वर्गीकृत किए बिना, उनमें से कोई भी भोजन खा सकते हैं।"

सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण भोजन विकार से उबरने में कैसे मदद करता है

सभी खाद्य पदार्थ फिट हैं दृष्टिकोण अपनाने से हमारे आहार-केंद्रित समाज में रहने वाले किसी भी व्यक्ति को मदद मिल सकती है। सामाजिक रूप से सामान्य बन चुके नियमों - जैसे मिठाई खाने से बचना या कार्ब्स को छोड़ना या हमेशा फ्राइज़ की जगह सलाद चुनना - का पालन करने की बजाय सभी खाद्य पदार्थों को जानबूझकर अपनाने के बारे में सोचना, किसी के लिए भी जीवन को अधिक आनंदमय, पूर्ण और शांतिपूर्ण बना सकता है। भोजन विकार में विशेषज्ञता रखने वाली पंजीकृत आहार विशेषज्ञ (Registered Dietitian, RD), Rebecca Jaspán कहती हैं, "जब आम आबादी द्वारा सभी खाद्य पदार्थ फिट हैं को अपना लिया जाता है, तो यह कई लोगों के लिए मुक्तिदायक और उपचारदायक हो सकता है, और कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में डर को कम कर सकता है।" "यह भोजन को सिर्फ भोजन रहने देता है।" इसके अलावा, कॉलेज की लड़कियों पर 2022 में किए गए एक [अध्ययन](#) से पता चला है कि सहज भोजन हस्तक्षेप, जैसे सभी खाद्य पदार्थों का उपभोग करने देना, अव्यवस्थित भोजन के जोखिम को कम करने और शरीर के महत्व को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

शोध भोजन विकार के उपचार में सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण का भी समर्थन करता है। एक उपचार केंद्र में, 2022 में किये गए सहज भोजन कार्यक्रम के एक [अध्ययन](#) में सकारात्मक उपचार परिणामों और सहज भोजन क्षमताओं, जैसे सभी खाद्य पदार्थों को शामिल करने के बीच एक संबंध पाया गया। [एक अन्य अध्ययन में](#), जो कॉलेज के छात्रों पर किया गया था, खुद का वजन करने और कैलोरी गिनने जैसे व्यवहारों का उपयोग करने की तुलना में, सहज भोजन के सिद्धांतों का उपयोग करने, जैसे कि खुद को सभी खाद्य पदार्थ

खाने देना, और भोजन विकार के लक्षणों में सुधार के बीच एक संबंध पाया गया।

व्यक्तिगत रूप से, मैं जानता हूँ कि यदि मैंने अपनी रिकवरी के दौरान सभी खाद्य पदार्थों का उपयोग नहीं किया, तो मैं अपने भोजन विकार में फंसा रहूंगा। अपने प्रैक्टिस में, मैंने पाया कि जब क्लाइंट [तटस्थता](#) और भोजन के बारे में नैतिकता को हटाने के बिंदु पर पहुँच जाते हैं, तो वे वास्तव में पूरी रिकवरी में कदम रखने में सक्षम हो जाते हैं। यदि वे कुछ खाद्य पदार्थों को अभी भी प्रतिबंधित रखते हैं या कि उन्हें कैसे या कब खाना चाहिए, इस बारे में किसी सख्त नियम का पालन करते हैं, तो इससे पूरी स्वतंत्रता पाना असंभव हो जाता है। Rifkin कहते हैं, "भोजन विकार से उबरने के लिए सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं पद्धति का उपयोग करते समय लक्ष्य हमेशा कुछ खाद्य पदार्थों से जुड़ी शर्म और कलंक को कम करना होना चाहिए।"

प्रतिबंधित खाद्य पदार्थों की एक सूची बनाना और प्रत्येक भोजन को, संभव लगने वाली गति से एकीकृत करने पर काम करना, यह करने का एक तरीका है। Storck इस प्रक्रिया में विज्ञान को शामिल करने के महत्व को भी इंगित करते हैं: "दिन के अंत में, हमारा शरीर चॉकलेट बार में मौजूद ग्लूकोज और सेब में मौजूद ग्लूकोज में अंतर नहीं कर सकता है। क्या हमें सेब से अतिरिक्त पोषक तत्व मिलते हैं जो हमें चॉकलेट से नहीं मिलते? बिल्कुल," वह बताती हैं। "लेकिन हमें चॉकलेट बार से भी पोषक तत्व मिलते हैं जो हमें सेब से नहीं मिलते, और अगर चॉकलेट बार खुशी और आराम का स्रोत है, लेकिन सेब तनाव या कठोरता का स्रोत है, तो चॉकलेट बार वास्तव में स्वास्थ्यप्रद विकल्प है।" हालांकि यह कठिन काम है, लेकिन हमारा दिमाग लचीला है, और दोहराव, समय और धैर्य के साथ, उन्हें सभी खाद्य पदार्थों को तटस्थ रूप से देखने के लिए फिर से तैयार किया जा सकता है।

सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण के लाभ

सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण से खाद्य संबंधों के सभी क्षेत्रों के लोगों को लाभ होता है: वे जो भोजन विकार से ग्रस्त हैं, वे जो अव्यवस्थित भोजन से जूझ रहे हैं, और वे जो केवल खाना खाते हैं और हमारे समाज में रहते हैं। इसे अपनाने के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- 1. आप अपनी ताकत डाइट कल्चर से वापस पा लेते हैं।** डाइटिंग और वजन घटाना एक मल्टीबिलियन डॉलर का उद्योग है जो लोगों के खाद्य विकल्पों के बारे में शर्म और चिंता महसूस करने से लाभ कमाता है। सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण अपनाने से डाइट कल्चर से मुक्त होने में आपको मदद मिलती है और आप किसी शर्म या चिंता या बाद में क्षतिपूर्ति की आवश्यकता के बिना जो चाहें खा सकते हैं।
- 2. आप अपने मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं।** जब आप भोजन से परहेज करने या आपने क्या खाया, इसकी चिंता में कम ऊर्जा खर्च करते हैं, तब आपके पास जीवन के अधिक सार्थक पहलुओं के लिए नया मानसिक स्थान और ऊर्जा होती है। जैसा कि Storck कहते हैं, सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण "जीवन को अधिक आसान और आनंददायक बनाता है।" वास्तव में, [शोध](#) सहज भोजन (जो सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं लागू करता है) और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के बीच, जिसमें आपके शरीर की कम परवाह और कम अवसादग्रस्तता के लक्षण [शामिल हैं](#), संबंध दिखाता है। Rifkin बताते हैं कि यह दृष्टिकोण भोजन के बारे में काला और सफेद की सोच को चुनौती देने में विशेष रूप से

लाभदायक हो सकता है, जो एक सामान्य पैटर्न है जो भोजन विकार से उबरने में अक्सर सामने आता है।

- 3. आप अपने शरीर से अपने रिश्ते को ठीक करते हैं।** कुछ समय तक सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण की प्रैक्टिस करने के बाद, आप बेहतर [शारीरिक छवि](#) और उच्च आत्म-सम्मान देख सकते हैं। यह सही भी है, क्योंकि भोजन से संबंधित नियमों से छुटकारा पाने से आपके अंदर अपने लिए सर्वोत्तम भोजन चुनने की क्षमता के प्रति आत्मविश्वास बढ़ता है। वास्तव में, 2021 के एक [मेटा-विश्लेषण](#) में सहज भोजन की प्रैक्टिस करने वाले वयस्कों और शरीर की छवि, आत्म-सम्मान और समग्र कल्याण में सुधार के बीच संबंध पाया गया।
- 4. आप भोजन विकार विकसित होने के जोखिम को कम करते हैं।** भोजन विकार से रहित लोगों के लिए [2020 के एक अध्ययन](#) के अनुसार, सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण अपनाना एक प्रकार की सुरक्षा कवच का कार्य करेगा और अव्यवस्थित भोजन व्यवहार विकसित होने के आपके जोखिम को कम कर सकता है।
- 5. आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं।** मुझसे अक्सर पूछा जाता है, "लेकिन पिज्जा और फ्रेंच फ्राइज़ सहित सब कुछ खाना कैसे स्वस्थ है?" अपनी प्रैक्टिस में, मैंने देखा है कि जब मेरे क्लाइंट अपने भोजन विकल्पों के बारे में नियम बनाते हैं, तो वे अक्सर खुद को अस्वस्थ पैटर्न, जैसे कि बिज-प्रतिबंध चक्र में फंसते हुए पाते हैं। इसके विपरीत, उनके नियम उन्हें मज्जेदार खाद्य पदार्थों को खाने से प्रतिबंधित कर देते हैं, और वे अपने शरीर की जरूरतों को स्पष्ट रूप से सुनने में असमर्थ हो जाते हैं। जब सभी खाद्य पदार्थ एक उचित खेल बन जाते हैं, तब आम तौर पर वे मज्जेदार और पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों के बीच एक प्राकृतिक संतुलन बनाने में सक्षम होते हैं। संभवतः यही कारण है कि सहज भोजन जैसी सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं प्रैक्टिस [आहार गुणवत्ता बढ़ने](#), [फल और सब्जी का अधिक सेवन](#), और ब्लड प्रेशर एवं कोलेस्ट्रॉल जैसे [मेटाबोलिक संकेतकों में सुधार](#) से जुड़ी हुई है।
- 6. आप अपने अंतर्ज्ञान से जुड़े जाते हैं।** भोजन से जुड़े नियम मानसिक शोर पैदा करते हैं और आपके शरीर से आपका संबंध तोड़ देते हैं, जो आपके अंतर्ज्ञान का घर है। "जब आप भोजन को तटस्थ भाव से देखते हैं, तब आप आंतरिक संकेतों [जैसे भूख और तृप्ति](#) का उपयोग करके तय कर सकते हैं कि कौन से खाद्य पदार्थ आपको शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से अच्छा महसूस कराते हैं," Jaspán बताते हैं।

अपने जीवन में सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण शामिल करने के लिए सुझाव

सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं दृष्टिकोण अपनाना ऐसा करने का निर्णय लेने जितना आसान नहीं है। बहुत से लोगों के लिए, इसके लिए अक्सर एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ के समर्थन के साथ, अधिक जानबूझकर और सचेत दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। यहां शुरुआत के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- 1. अपने लिए "क्यों" पर विचार करें।** यह जानने के लिए समय निकालें कि सभी खाद्य पदार्थ-फिट हैं मानसिकता अपनाते से आपके जीवन को कैसे लाभ होगा। Storch सुझाव देते हैं, "विचार करें कि जिन खाद्य पदार्थों को आप 'खराब' या 'जंक' कहते हैं, वे सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य से परे, स्वास्थ्य के विभिन्न क्षेत्रों में कैसे मदद कर सकते हैं।" शायद इसका मतलब हो खाने के बारे में कम चिंता के साथ मानसिक शांति मिलना,

जीवन में ज़्यादा आनंद मिलना, या यात्रा करते समय या रेस्तराँ उपलब्ध न होने के समय ज़्यादा आज़ादी और कम चिंता होना।

- 2. विचारों और नियमों की सूची बनाइये।** "मैं सुझाव देता हूँ कि आप भोजन के बारे में अपने विचारों और भावनाओं के बारे में जिज्ञासा प्रकट करने से शुरू करें," Rifkin कहते हैं। किसी धारणा के बिना, भोजन के संबंध में अपने सभी विश्वासों और नियमों का जायजा लें जो आपके रास्ते में आ रही हैं। अगर यह मददगार लगता है, तो उन्हें लिख लें और जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, उनकी जाँच करते रहें।
- 3. खुद को अनुमति दें।** जब आप तैयार हों (पर्याप्त रूप से), तब उन खाद्य पदार्थों को पूरी तरह से, बिना शर्त अनुमति से शामिल करना शुरू करें जो पहले प्रतिबंधित थे। Jaspán कहते हैं, "कोई भी खाद्य पदार्थ प्रतिबंधित नहीं है या विशेष अवसरों या 'चीट डे' के लिए बचाकर नहीं रखे गए हैं।" "अगर आपको लगता है कि यह आपकी कल्पना से ज़्यादा डरावना या मुश्किल है, तो थम जाएँ और उस गति से आगे बढ़ें जो आपको ज़्यादा व्यावहारिक लगे। मेरे कुछ क्लाइंट्स के साथ जिनके लिए कई खाद्य पदार्थ "डरावने खाद्य पदार्थ" हैं, हम डरावने खाद्य पदार्थों का एक पदानुक्रम बनाते हैं, जिसमें सबसे ऊपर सबसे कठिन खाद्य पदार्थ, बीच में थोड़ा आसान और सबसे आसान खाद्य पदार्थ सबसे नीचे होते हैं। हम नीचे से शुरू करते हैं और समय के साथ ऊपर की ओर बढ़ते हैं।"
- 4. सामना करने का कौशल विकसित करें।** खाद्य नियमों को छोड़ना और कभी प्रतिबंधित खाद्य पदार्थ खाना शुरू करना डरावना लग सकता है। अक्सर, ऐसे खाद्य नियम कठोर भावनाओं या जीवन स्थितियों से निपटने या उन्हें निष्प्रभावी करने में मदद के लिए अनुपयुक्त मुकाबला कौशल के रूप में कार्य करते हैं, इसलिए आपको खाने के समय सतह पर आने वाली कठिन भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए अनुकूलि मुकाबला करने के उपकरण शामिल करने की आवश्यकता हो सकती है। कुछ उदाहरणों में साँस लेने के व्यायाम, ग्राउंडिंग प्रैक्टिस, जर्नलिंग, सेल्फ-कम्पैशन प्रैक्टिस, एक चिकित्सक या सुरक्षित व्यक्ति पर भरोसा करना और संगीत सुनना शामिल हैं।
- 5. लगातार जारी रखें।** एक बार जब आप उन पहले प्रतिबंधित खाद्य पदार्थों को शामिल करना शुरू कर देते हैं, तब उन्हें अक्सर खाते रहना सुनिश्चित करें। चूँकि मस्तिष्क उन खाद्य पदार्थों को खतरे के रूप में देख सकता है, इसलिए उन्हें नियमित खाने के बाद ही आप उनके बारे में शांति और नियंत्रण महसूस कर सकते हैं। निरंतरता को क्या परिभाषित करता है, इस बारे में कोई सख्त नियम नहीं है, लेकिन एक या दो महीने तक कम से कम हर दूसरे दिन, उसके बाद कुछ महीनों तक सप्ताह में कम से कम कुछ बार और अंततः जब भी आपको भोजन की इच्छा हो तब वह भोजन करना मददगार होता है।
- 6. सहायता लें।** "अगर आपको नए खाद्य पदार्थों को शामिल करने में अधिक कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है, या अगर शर्म की भावनाएँ भारी पड़ रही हैं, तो लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर या आहार विशेषज्ञ से सहायता लेना फायदेमंद हो सकता है," Rifkin कहते हैं। और अगर आपकी कठिनाई अव्यवस्थित भोजन या भोजन विकार से उत्पन्न होती है, तो यह सहायता प्राप्त करना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है: भोजन विकार के विकृत विचार और व्यवहार पैटर्न को चुनौती देना कुछ ऐसा नहीं है जो आप अपने दम पर या केवल इच्छाशक्ति के माध्यम से कर सकते हैं।



अगर आप अपने आहार और भोजन के नियमों के बारे में चिंतित हैं, तो आपके लिए आवश्यक पेशेवर मूल्यांकन और सहायता पाने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या भोजन विकार विशेषज्ञ से बात करना महत्वपूर्ण है। भोजन विकार विशेषज्ञ के साथ [एक निःशुल्क परामर्श शेड्यूल करना](#) भोजन की स्वतंत्रता की राह पर आगे बढ़ने का एक त्वरित और सुविधाजनक तरीका है।

स्रोत

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं में नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपातकालीन स्थिति में, 911 पर कॉल करें या निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाएं। 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 कार्रवाई 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 333058-112024 OHC