

اخصائية التغذية العلاجية

د. سرّاء الحلو

تحرر

من الاكل العاطفي

دليلك العلمي
للتخلص من الاكل العاطفي
بخطوات تطبيقية
مثبتة علميا



من هي د.سراء الحلو؟؟

صيدلانية وأخصائية تغذية عراقية
بكلوريوس صيدلة
اول انثى عراقية حاصلة على شهادة
التغذية الدقيقة من كندا
عضو الجمعية الكندية لأخصائي التغذية
بورء التغذية العلاجية / مصر
دبلوم التغذية العلاجية / الاردن

خلال عدة سنوات من خبرتي في مجال
التغذية استطعت بحمد الله تغيير حياة
الآلاف من عملائي وتخليصهم من السمنة
نهائيا من خلال فهم كيفية تحويل نمط
حياتهم الى نمط صحي علمي وواقعي
بعيدا عن خرافات وتعقيد السوشال ميديا
بأسلوب مبسط ومسند الى العلم .
بعيدا عن استعمال الطرق الغير صحيحة
مثل دايت الحرمان والمنحفات والتدخلات
الجراحية والكيءو دايت وغيرها
اخذت على عاتقي مسؤولية تخليصكم من
عقدة زيادة الوزن والاستمتاع بهذه الرحلة
ونشر ثقافته الحياة الصحية وكما يقول العلم

د.سراء الحلو

الفهرست

المقدمة

فهم الأكل العاطفي علمياً

علاقة الهرمونات بالأكل العاطفي
دورة الأكل العاطفي

الخطة العملية اليومية

المراقبة والوعي
تطوير استراتيجيات بديلة
أعادة برمجة العادات
بناء نظام غذائي متوازن

استراتيجيات علمية للنجاح طويل المدى

التقنيات المثبتة علمياً

1

2

3

المقدمة

في عالمنا المعاصر المليء بالضغط والتحديات اليومية، أصبح الأكل العاطفي ظاهرة متزايدة تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. ويعد الأكل العاطفي السبب الأول للسمنة عالمياً...
عندما نلجأ إلى الطعام كملاذ للتعامل مع مشاعرنا - سواء كانت التوتر، الحزن، الملل، أو حتى الفرح - نجد أنفسنا عالقين في دورة معقدة من العلاقة غير الصحية مع الطعام.

ما هو الأكل العاطفي؟

الأكل العاطفي هو استجابة سلوكية يلجأ فيها الشخص إلى تناول الطعام ليس بسبب الجوع الفسيولوجي، بل كاستجابة للمشاعر والعواطف. وفقاً للدراسات الحديثة، يؤثر هذا السلوك على ما يقارب 40% من البالغين في مرحلة ما من حياتهم.

لماذا هذا الكتيب؟

يهدف هذا الدليل إلى تقديم فهم عميق وحلول عملية مبنية على أحدث الأبحاث العلمية في مجالات علم النفس، التغذية، وعلوم الأعصاب.

د. سراء الحلوة

لمن هذا الدليل؟

هذا الدليل مخصص لكل شخص:

- يشعر بأن علاقته بالطعام متأثرة بحالته النفسية
- يبحث عن حلول علمية وعملية للتحكم في سلوك الأكل العاطفي
- يريد فهم العلاقة بين الطعام والمشاعر بشكل أعمق
- يسعى لتطوير علاقة صحية ومتوازنة مع الطعام

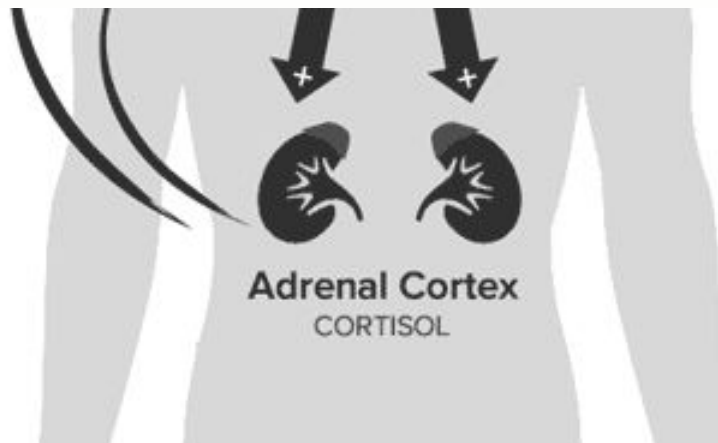
★ التغلب على الأكل العاطفي ليس مجرد مسألة إرادة أو قوة شخصية. إنها رحلة تتطلب فهماً عميقاً لذاتك، وتطوير مهارات جديدة للتعامل مع المشاعر، وبناء عادات صحية مستدامة. في هذا الدليل، سنسير معاً خطوة بخطوة نحو تحقيق هذا الهدف

الفصل الأول

فهم الأكل العاطفي علمياً

كيف ترتبط الهرمونات بالاكل العاطفي ؟؟

- أولاً: **هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر)**
- عند التوتر يفرز هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية استجابة للضغط النفسي مما يؤدي الى رفع مستويات السكر في الدم وبالتالي زيادة الرغبة في تناول الاطعمة الغنية بالسكر والدهون
- وبزيادة افرازه يؤدي الى بطئ عملية التمثيل الغذائي وزيادة تخزين الدهون، خاصة في منطقة البطن ويؤدي الى اضعاف إشارات الشبع في الدماغ مما يؤدي الى الرغبة الملحة بتناول الطعام



ثانياً: السيروتونين (هرمون السعادة)

-ينخفض مستواه عند التوتر والحزن

-الكربوهيدرات تحفز إنتاجه

-يحسن المزاج مؤقتاً بعد الأكل

تأثيره على السلوك: يدفعنا للبحث عن الأطعمة

الغنية بالكربوهيدرات

يخلق حلقة من الاعتماد على الطعام للشعور بالراحة

ثالثاً: الدوبامين (هرمون المكافأة)

○ يُفرز عند تناول الأطعمة اللذيذة

○ يخلق شعوراً بالمتعة والمكافأة

○ يعزز الرغبة في تكرار السلوك

○ دوره في الإدمان الغذائي:

○ يقوي الرابط بين الطعام والراحة النفسية

○ يجعل الطعام وسيلة للمكافأة الذاتية

○ يصعب كسر هذه الدائرة مع الوقت



○ رابعاً: الغريلين (هرمون الجوع)

○ وظيفته الطبيعية: تنظيم الشهية

○ إشارة بدء تناول الطعام

○ اختلاله في الأكل العاطفي: يرتفع مع التوتر

○ يتداخل مع إشارات الشبع

○ يزيد الرغبة في تناول الطعام حتى مع امتلاء

المعدة

○ خامساً: اللبتين (هرمون الشبع)

○ دوره الطبيعي: إرسال إشارات الشبع للدماغ

○ تنظيم استهلاك الطاقة

○ خلله في الأكل العاطفي: تطور مقاومة اللبتين

○ ضعف الاستجابة لإشارات الشبع

○ صعوبة التوقف عن الأكل

ماهي الدائرة المغلقة للاكل العاطفي ??



1. التوتر يرفع الكورتيزول

2. ارتفاع الكورتيزول يزيد هرمون الجوع وتناول الطعام

3. تناول الطعام يرفع الدوبامين

4. زيادة الدوبامين يرفع الشعور بالراحة المؤقتة ومن ثم

الشعور بالذنب والاحباط بعد انخفاضه

5. عودة المشاعر السلبية وتكرار الدورة مع كل ضغط

نفسى

كيف نكسر هذه الدورة ؟ ؟

• على المستوى الهرموني:

1. تقليل التوتر لخفض الكورتيزول
 2. ممارسة الرياضة لتحسين حساسية اللبتين
 3. تناول أطعمة تدعم إنتاج السيروتونين بشكل صحي مثل:
- البروتينات الغنية بالتربتوفان : مثل الدجاج الديك الرومي وسمك السلمون ومنتجات الالبان مثل الحليب والجبن والمكسرات خاصة اللوز والكاجو
 - الكربوهيدرات المعقدة: مثل الشوفان والرز البني والبطاطا الحلوة والكينوا
 - الفواكه والخضروات : مثل الانناس والكرز السبانخ البروكولي
 - البذور والدهون الصحية : مثل بذور اليقطين والشيا والافوكادو
 - الحفاظ على مستويات مناسبة من فيتامين دي
 - شرب كمية كافية من الماء



• على المستوى السلوكي:

- تطوير استراتيجيات بديلة للتعامل مع التوتر
- بناء عادات غذائية منتظمة
- ممارسة اليقظة الذهنية أثناء تناول الطعام
- وسنتناول شرحها في الفصول القادمة ...



الفرق بين الجوع العاطفي والجوع الفيسيولوجي (الحقيقي)



الجوع العاطفي

- يظهر فجأة
- ملح وعاجل ولا يمكن تجاوزه
- يستمر رغم امتلاء المعدة
- يتبعه مشاعر سلبية

الجوع الحقيقي

- يتطور تدريجياً
- يمكن تأجيله
- ينتهي عند الشبع
- لا يرتبط بمشاعر الذنب

تابعني على منصات التواصل الاجتماعي

1.3 أنماط الأكل العاطفي

1. اكل الحزن
2. اكل الملل
3. اكل التوتر
4. اكل الفرح

وللتفاصيل الكاملة لقد قمت بشرحها وتفصيلها
ومعرفة الفروق بينها والية كل نوع وكيفية
التغلب عليه في برنامج (رحلة تحول - من السمينة
الى الصحة) البرنامج الشامل الذي سيخلصك من
السمينة وجميع ما يرافقها من عقبات

اذا كنتي مستعدة

للتخلص من الاكل العاطفي نهائيا احجزى مكانتك التشخيصيه
المجانبيه الان.

الفصل الثاني

الخطة العملية اليومية

الأسبوع الأول: **المراقبة والوعي**

اليوم 1-7:

خلال هذا الأسبوع، ستبدأ أول خطوة نحو التحرر من الأكل العاطفي وهي فهم أنماطك وسلوكياتك الغذائية. احرص على أن تحمل معك ورقة يومية أو دفتر صغير لتسجيل كل وجبة أو رغبة في الأكل تمر بها. المهام اليومية:

• قم بتسجيل البيانات التالية بعد كل وجبة أو وجبة خفيفة: (جدول رقم 1)

a. وقت الأكل: متى تناولت الطعام؟

b. نوع الطعام: ماذا أكلت؟

c. مستوى الجوع (1-10): هل كنت جائعاً فعلاً؟ أم أنها كانت مجرد رغبة؟

d. الحالة العاطفية: كيف كنت تشعر أثناء الأكل؟ (قلق، ملل، سعادة، توتر...)

e-المحفزات البيئية: ما الذي دفعك للأكل؟ (رائحة طعام، رؤية طعام، ضغط نفسي...)

نصائح للمتابعة:

كن صادقًا مع نفسك عند الكتابة. الهدف هو الوعي، وليس اللوم.

اقرأ ملاحظاتك في نهاية اليوم لتحليل الأنماط:

هل كان هناك طعام مرتبط بمشاعر معينة؟

هل كنت جائعًا بالفعل في كل مرة تناولت فيها

الطعام؟

ما هي أكثر المحفزات البيئية التي دفعتك لتناول

الطعام؟

التفاصيل:

1. وقت الأكل: سجل وقت تناول الطعام، مثل "الساعة

1:00 ظهرًا".

2. نوع الطعام: سجل كل ما تناولته (الوجبة الرئيسية أو

الخفيفة).

3. مستوى الجوع (1-10): استخدم مقياسًا من 1 (عدم

الجوع إطلاقًا) إلى 10 (جائع جدًا).

4. الحالة العاطفية: اختر من بين (قلق، ملل، سعادة،

توتر...) أو أضف مشاعرك الخاصة.



5- المحفزات البيئية: وضع السبب الذي جعلك تأكل (مثل: رؤية الطعام، رائحة الطعام، التوتر...)

ملاحظة هامة:

في نهاية هذا الكتيب، ستجد جدول متابعة أسبوعية جاهز للطباعة. كل ما عليك هو طباعتها والبدء بتسجيل ملاحظتك يومياً.

كيفية التقييم بعد الأسبوع الأول:

بعد انتهاء الأسبوع، راجع الجدول وابحث عن أنماط متكررة.

ضع دائرة حول الحالات التي تناولت فيها الطعام دون شعور فعلي بالجوع.
فكر في المحفزات البيئية والعاطفية التي دفعتك للأكل، وابدأ بتحديد خطط للتعامل معها.
هذا التمرين سيُساعدك على اكتساب وعي أكبر بسلوكياتك الغذائية لتبدأ رحلة التغيير!

الأسبوع الثاني: تطوير استراتيجيات بديله

بناء استراتيجيات المواجهة

تمارين التنفس العميق للتحكم في الأكل العاطفي

1. تنفس 4-7-8 (تقنية الاسترخاء السريع)

الخطوات التطبيقية:

1. اجلس في وضع هريج مع استقامة الظهر
2. ضع طرف لسانك خلف الأسنان العلوية
3. أخرج الهواء بالكامل من فمك مع صوت "ووش"
4. أغلق فمك وتنفس من أنفك لمدة 4 ثوانٍ
5. احبس النفس لمدة 7 ثوانٍ
6. أخرج الهواء من فمك بقوة مع صوت لمدة 8 ثوانٍ
7. كرر الدورة 4 مرات

فوائد التمرين:

- يهدئ الجهاز العصبي السمبثاوي
- يقلل مستويات الكورتيزول
- يساعد في التحكم في الرغبة الملحة للأكل
- يحسن التركيز والوعي باللحظة الحالية

2. تنفس المربع (تقنية التوازن والتركيز)

الخطوات التطبيقية:

تخيل أنك ترسم مربعاً في الهواء
شهيق لمدة 4 ثوانٍ (الضلع الأول)
حبس النفس 4 ثوانٍ (الضلع الثاني)
زفير 4 ثوانٍ (الضلع الثالث)
حبس النفس 4 ثوانٍ (الضلع الرابع)
كرر الدورة 4-5 مرات

فوائد التمرين:

يساعد في تنظيم إيقاع التنفس
يحسن التركيز والانتباه
يقلل القلق والتوتر
مناسب للاستخدام في أي مكان وزمان

لا تتردد

بحجز مكانة مجانية تعرفيه حول برنامج رحلة تحول.

أضغطي هنا



الأسبوع الثالث: إعادة برمجة العادات

❖❖اليوم 15-21:❖❖

1. تطبيق قاعدة ال 5 دقائق:

- عند الشعور برغبة في الأكل العاطفي، انتظر 5 دقائق

- خلال هذه الدقائق، مارس نشاطاً بديلاً

- تحقق من مستوى جوعك الحقيقي

★ يحتوي برنامج رحلة تحول على فصل متكامل حول برمجة العادات بأسلوب تطبيقي متدرج

الأسبوع الرابع: بناء نظام غذائي متوازن

❖❖اليوم 22-28:❖❖

1. تنظيم مواعيد الوجبات:

- تناول 3 وجبات رئيسية و2 خفيفة

- تأكد من احتواء كل وجبة على البروتين والألياف

- شرب الماء بانتظام (8 أكواب يومياً على الأقل)



نصائح غذائية عملية لتهدئة الأكل العاطفي

اشرب الماء أولاً: في كثير من الأحيان، يكون الشعور بالجوع نتيجة للعطش.

تناول الطعام ببطء: يساعد على إدراك مستوى الشبع ومنع الإفراط في الأكل.

قسّم وجباتك: بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، تناول خمس وجبات صغيرة لتثبيت مستوى السكر في الدم.

ابتعد عن المحفزات الغذائية: مثل الأطعمة المصنعة والحلويات بالسكريات، لأنها تسبب تقلبات مزاجية.

ضع خطة بديلة: عندما تشعر بالتوتر، حاول تناول وجبة خفيفة صحية بدلاً من اللجوء إلى الحلويات



الفصل الثالث

استراتيجيات علمية للنجاح طويل المدى

التقنيات المثبتة علمياً:

1. ❖❖ اليقظة الذهنية أثناء الأكل: ❖❖

- تناول الطعام ببطء
- التركيز على المذاق والملحس
- الانتباه لإشارات الشبع

2. ❖❖ إدارة التوتر: ❖❖

- ممارسة التأمل 10 دقائق يومياً
- التمارين الرياضية المنتظمة
- تقنيات التنفس العميق

3. ❖❖ تنظيم النوم: ❖❖

- الحفاظ على جدول نوم منتظم
- تجنب الشاشات قبل النوم
- النوم 7-8 ساعات يومياً

واخيرا...

فأنا فخورة بانك تسعى لحل ما يواجهك من المشاكل التي تتعلق بالوزن الغير صحي او الحياة الغير صحيه ولكن عليك ان تعلم ان الاكل العاطفي موضوع عميق جدا وقد قال العلماء فيه الكثير لايسعني شرحها وكتابتها هنا .. هناك الكثير من التمرينات الفعاله جدا والتقنيات التي يجب معرفتها مثل تقنية اليقظه الذهنيه وتقنيات الاستماع الى الجسد وتمييز نوع الجوع وتقنيات التهدئه السريعه

واستراتيجيات فعاله للطوارئ في حالة الانتكاسات وتقنيات المحافظه على التخلص من الاكل العاطفي هدى الحياه...

جميعها ستكون ضمن برنامج (رحلة تحول من السمنه الى الصحة) البرنامج الشامل الذي سيأخذ بيدك الى شاطئ الصحه للتخلص من السمنه ومايرافقها من صعوبات خطوه بخطوه

"الكتيب الذي حصلت عليه خطوة رائعة، ولكن رحلتك الحقيقيه تبدأ الآن.

لا تتوقف هنا... انطلق نحو نسخه أفضل وأقوى من نفسك!"

اذا كنتي مستعدة

لحجز مكالمه تشخيصية

حول برنامج رحلة تحول الشامل اضغط على الرابط

جدول رقم 1

المحفزات البيئية	الحالة العاطفية	مستوى الجوع (1-10)	نوع الطعام	وقت الاكل	اليوم
					السبت
					الاحد
					الاثنين
					الثلاثاء
					الاربعاء
					الخميس
					الجمعه