Детски детектив: Вярно ли е, че всички дебели хора преяждат?

Новини | Спорт и здраве | на 21.06.2024 07:19

Защо говорим за това?

Важно е да различаваме вярно от невярно, особено когато става въпрос за неща като нашето здраве!

Някои смятат, че всички дебели хора се хранят зле. Зле подбират храната си и ядат твърде много от нея! Всъщност почти един на всеки двама възрастни мисли това. Значи трябва да е вярно, нали?
Нека проверим.



Няколко деца играят в училищния двор. Други стоят отстрани и ги гледат. Прави им впечатление, че едното е по-пълно от другите. На какво ли може да се дължи това?

По наследство

Всеки прилича на родителите си по някакви физически белези. Например ако родителите ти са високи, вероятно и ти ще си висок. Ако имаш в рода си зелени очи, ти или твоите деца могат да имат зелени очи. А ако в семейството ти има повече закръглени хора, това също може да се предава по наследство.

Заради заболяване

Има болести, които карат хората да напълнеят. Често това са болестите, свързани с хормоните и изобщо с жлезите с вътрешна секреция. Те ръководят много неща в организма ни, включително и начина, по който тялото усвоява храната. Когато човек има такова заболяване, може да пълнее дори и да се храни съвсем малко!

Заради лекарства

Някои лекарства имат странични ефекти, които водят до напълняване. Въпреки това понякога на човек му се налага да ги взема, защото лекуват сериозни заболявания. Някои са дори животоспасяващи.

А възможно ли е все пак да е от преяждане?

Да, разбира се. Но и това не е толкова просто. Повечето хора знаят, че не е здравословно да преяждат, и въпреки това го правят. Това може да се дължи на различни психологически причини. Например на стреса - може би и на теб ти се е случвало да се "утешиш" с нещо сладко, когато си разстроен. А когато стресът е нещо повече от училищните контролни?
Важно е човек да се владее дори в трудни моменти... но не е никак лесно.

Представи си сега, че детето, което другите обсъждат, е пълно по някоя от тези причини. Как би се почувствал, ако някой му се подиграва или го изключва от игрите заради теглото му?
Разбира се, че ще му домъчнее. Ще изпита допълнителен стрес. Така може да се получи омагьосан кръг.

А понякога става обратното - детето се опитва да пази диети дотолкова, че стига до обратната крайност. Това също е много нездравословно и опасно. Често хранителните разстройства започват с училищни подигравки.

И какво излиза?

Човек може да е пълен по различни причини. Затова е добре да не бързаме нито с изводите, нито с коментарите. Така ще знаем, че сме добри приятели и ще се отнасяме с уважение към всеки край нас.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/4660-detski-detektiv-vyarno-li-e-che-vsichki-debeli-hora-preyazhdat

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени