



## پرخوری عصبی در خانم‌ها ۱۰ برابر بیشتر از آقایان

افرادی که دچار پرخوری عصبی می‌شوند حداقل به مدت ۲ تا ۳ بار در هفته شروع به خوردن‌های بیش از حد می‌کنند.

همشهری آنلاین: افرادی که دچار پرخوری عصبی می‌شوند حداقل به مدت ۲ تا ۳ بار در هفته شروع به خوردن‌های بیش از حد می‌کنند.

پیام فرح بخش متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: سن شیوع این بیماری بین ۱۶ تا ۲۴ سالگی است.

وی عنوان کرد: افرادی که دچار بیماری پرخوری عصبی می‌شوند حداقل ۲ تا ۳ بار در هفته شروع به خوردن‌های بیش از حد می‌کنند و زمانی که این خوردن قطع می‌شود دچار عذاب وجدان می‌شوند و دست به رفتارهای جبرانی می‌زنند تا این وضعیت را معکوس کنند.

فرح بخش اظهار داشت: در این افراد است فراغ کردن توسط خود فرد، سوء مصرف ورزش‌های شدید و طاقت فرسا بعد از استفاده از مواد غذایی حجیم و سنگین نمایان است.

وی بیان کرد: بیماری پرخوری عصبی یک بیماری مشترک میان روان‌پزشکی و تغذیه است که فرد هم باید تحت نظر روان‌پزشک و هم متخصص تغذیه باشد که برای او برنامه غذایی تنظیم کند.

این متخصص تغذیه افزود: زمانی که شخص به علت استرس دچار پرخورهای وحشتناک می‌شود یعنی در یک وعده شخص ۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری را به راحتی استفاده می‌کند و بعد دست به رفتارهای جبرانی می‌زند در واقع این رفتارها باعث آسیب جدی به بدن می‌شود یعنی استفراغ‌های مکرر باعث آسیب به دستگاه گوارش می‌شود.

وی در پایان خاطر نشان کرد: بیماری پرخوری عصبی یک بیماری شایع نیست ولی بسیار جدی است و حتما باید تحت نظر روان‌پزشک و متخصص تغذیه باشد.