Prolite – Pernah merasa nggak bisa berhenti makan meski udah kenyang banget? Atau malah merasa bersalah setelahnya? Bisa jadi, ini lebih dari sekadar hobi makan. Yuk, kenalan dengan binge-eating disorder (BED)!

Kita semua pasti pernah ngalamin makan berlebihan, apalagi saat lagi asyik nonton serial favorit atau di acara all-you-can-eat.

Tapi, kalau kamu sering kehilangan kontrol saat makan, bahkan sampai merasa nggak nyaman secara fisik dan emosional setelahnya, ini bisa jadi tanda binge-eating disorder (BED).

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

BED adalah salah satu gangguan makan yang sering dianggap remeh karena mirip sama overeating biasa. Padahal, BED adalah kondisi serius yang bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental.

Yuk, kita bahas lebih dalam soal BED dan apa yang membedakannya dari makan berlebihan biasa!

Apa Itu Binge-Eating Disorder (BED)?

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Menurut American Psychiatric Association (2013), binge-eating disorder adalah gangguan makan yang melibatkan episode makan dalam jumlah besar dalam waktu singkat. Tapi, ini bukan sekadar makan banyak, lho. Ciri utama BED adalah kurangnya kontrol saat makan dan perasaan bersalah atau malu setelahnya.

Mengenal Binge-Eating Disorder: Lebih dari Sekadar Makan Berlebihan

Baca Selanjutnya
Peduli Korban Bencana Alam Sukabumi, Kalacakra Salurkan Bantuan