Prolite – Stress Eating: Mengapa Kita Cenderung Makan Berlebihan Saat Tertekan?

Pernah nggak sih kamu sadar tiba-tiba sudah menghabiskan sekotak es krim atau sebungkus keripik setelah hari yang melelahkan? Kalau iya, kamu nggak sendirian. Banyak orang mengalami hal yang sama saat stres datang.

Fenomena ini dikenal sebagai *stress eating* atau *emotional eating* — kebiasaan makan berlebihan sebagai respon terhadap tekanan emosional, bukan karena benar-benar lapar. Tapi kenapa stres bisa bikin kita makan lebih banyak, bahkan cenderung mencari makanan manis atau berlemak? Yuk, kita bahas satu per satu!

Hormon Kortisol: Biang Kerok di Balik Nafsu Makan Berlebih



Stress Eating

Saat tubuh mengalami stres, sistem saraf simpatik kita langsung aktif — tubuh mengeluarkan hormon adrenalin dan kortisol. Nah, kortisol inilah yang menjadi dalang utama meningkatnya nafsu makan.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Stress Eating: Mengapa Kita Cenderung Makan Berlebihan Saat Tertekan?



Baca Selanjutnya
Tingkatkan Partisipasi, Pemkot Bandung Luncurkan Penghapusan Tunggakan Pajak