

*Psychologia odżywiania się
od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych
Jane Ogden*

Spis treści

Spis ilustracji IX

Przedmowa (Janet Polivy) XI

Podziękowania XIV

Rozdział 1

Wprowadzenie 1

Cel książki 2

Zakres tematyczny książki 2

Układ książki 3

Lektura uzupełniająca 5

Rozdział 2

Zdrowe odżywianie się 9

Co to jest zdrowe odżywianie się? 9

Wpływ sposobu odżywiania się na powstawanie chorób 12

Rola odżywiania się w leczeniu chorób 17

Kto się zdrowo odżywia? 21

Znaczenie troski o zdrowie 29

Uwaga na temat pomiaru sposobu żywienia 30

Wnioski 31

Rozdział 3

Wybory żywieniowe 33

Rozwojowe modele wyborów żywieniowych 35

Poznawcze modele wyborów żywieniowych 46

Psychofizjologiczne modele wyborów żywieniowych 52

Wnioski 65

Rozdział 4

Znaczenie pożywienia 67

Systemy klasyfikacji pożywienia 68

Pożywienie jako manifestacja Ja 70

Pożywienie jako forma interakcji społecznych 73
Pożywienie jako tożsamość kulturowa 75
Pomiar przekonań na temat znaczenia pożywienia 79
Wnioski 80

Rozdział 5

Znaczenie wymiarów ciała 81
Sposób przedstawiania kobiet i mężczyzn
w mediach 81
Znaczenie płci 86
Znaczenie wymiarów ciała 87
Wnioski 92

Rozdział 6

Niezadowolenie z ciała 93
Co oznacza niezadowolenie z ciała? 93
Kto jest niezadowolony z własnego ciała? 96
Przyczyny niezadowolenia z ciała 102
Konsekwencje niezadowolenia z ciała 108
Wnioski 110

Rozdział 7

Stosowanie diety 113
Stosowanie diety w kontekście historycznym 113
Przemysł związany z odchudzaniem 118
Jaka jest istota stosowania diety? 124
Dieta i przejadanie się 127
Konsekwencje stosowania diety 135
Problemy związane z teorią ograniczeń dietetycznych 139
Wnioski 143

Rozdział 8

Otyłość 145
Co to jest otyłość? 145
Rozpowszechnienie otyłości 148
Konsekwencje otyłości 149
Przyczyny otyłości 153
Teorie fizjologiczne 153
Środowisko sprzyjające otyłości 160
Problemy związane z badaniami nad otyłością 174

Wnioski 176

Rozdział 9

Leczenie otyłości 179
Przekonania lekarzy na temat otyłości 179
Interwencje dietetyczne 181
Czy otyłość należy w ogóle leczyć? 186
Alternatywne metody terapii 190
Przypadki udanego schudnięcia 201
Zapobieganie otyłości 206
Wnioski 209

Rozdział 10

Zaburzenia odżywiania się 211
Anoreksja psychiczna 211
Konsekwencje anoreksji psychicznej 220
Bulimia psychiczna 225
Konsekwencje bulimii psychicznej 232
Przyczyny zaburzeń odżywiania się 234
Wnioski 254

Rozdział 11

Leczenie zaburzeń odżywiania się 257
Terapia psychoanalityczna 258
Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) 263
Terapia rodzinna 267
Leczenie szpitalne 271
Zintegrowana koncepcja leczenia 278

Rozdział 12

Zintegrowany model odżywiania się 281
Podsumowanie literatury poświęconej odżywianiu się 282
Wspólne wątki w badaniach
nad zachowaniami żywieniowymi 285
Zintegrowany model odżywiania się 291
Wnioski 292

Bibliografia 293

Indeks nazwisk 349

Indeks rzeczowy 361