



◀ غذا خوردن با دیگران چندین لذت را با هم ترکیب می کند

از آنجا که همه مجبورند غذا مصرف کنند و حداقل گاهی اوقات به استراحت بپردازند و با دوستان خود ملاقات کنند، ترکیب چندین لذت و نیاز در یک وعده غذایی آسان است. شما همیشه می توانید برای یک وعده غذایی مشترک حتی در یک هفته شلوغ وقت پیدا کنید.

◀ غذا خوردن با دیگران به شما این فرصت را می دهد تا مزه های جدید را امتحان کنید

به اشتراک گذاری غذا شما را قادر می سازد تا چشیدن و شناخت طعم های جدید را تجربه کنید. به جای یک غذای اصلی، ممکن است مشاهده کنید که بشقاب های مخصوص سرو و چندین بشقاب کوچک با غذاهای متنوع روی میز آورده شده اند و این کار به شما کمک می کند تا مزه ها و غذاهای جدید و متنوع را امتحان کنید.

◀ غذا خوردن با دیگران امکان برقراری ارتباط با غریبه ها فراهم می کند

تفکرات مشترک، موضوع مکالمه را در میان افرادی ایجاد می کند که شناخت زیادی از یکدیگر ندارند. در آینده، مردم ممکن است بیشتر و بیشتر از غذا خوردن در کنار غریبه ها لذت ببرند. همچنین در یک وعده غذایی، ایجاد آشنایی جدید آسان است. به عنوان مثال در آینده، ممکن است کارمندان شرکت برای صرف یک وعده غذایی دور هم جمع شوند. اشتراک یک لحظه در وعده غذایی آسان ترین و طبیعی ترین راه ایجاد روابط اجتماعی است.



▶ مردم به غذا خوردن با دیگران علاقه مند هستند

در طول تاریخ، صرف یک وعده غذایی با دیگران یک لحظه مهم برای به اشتراک گذاشتن اتفاقات روزمره و اخبار بوده است. اخیراً، غذا خوردن اجتماعی حتی بیشتر از قبل محبوب شده است.

▶ غذا خوردن با دیگران نیازهای متغیر را برآورده می کند

غذا خوردن باعث شده خانواده ها قرن ها دور سفره جمع شوند. در طول یک وعده عصرانه، مردم شادی و غم خود را به اشتراک می گذارند، آخرین اخبار خود را به یکدیگر می گویند و سالگردها و سایر موارد خاص را جشن می گیرند. غذا خوردن همیشه یک امر اجتماعی بوده است، اما در سال های اخیر، سرعت گرفتن زندگی اشکال جدیدی از آن را ایجاد کرده است.

جنبه اجتماعی غذا خوردن

The Social Aspect Of Eating

THE SOCIAL ASPECT OF EATING





The Social
Aspect Of Eating



The Social Aspect Of Eating

این نکته نیز حائز اهمیت است که نحوه تغذیه و حجم مصرفی ما ارتباط تنگاتنگی با افرادی دارد که با آن ها غذا میل می کنیم و باید تاثیر دوستان و نزدیکان را بر رژیم غذایی خود در نظر بگیریم.

کسانی که با آن ها غذا میل می کنید همیشه در زندگی اجتماعی انسان ها مهم بوده اند. غذا و تعامل اجتماعی عمیقاً در روان انسان با یکدیگر عجین شده اند که در واقع، واقعیتی است که ما می خواهیم در زندگی روزمره از آن چشم پوشی کنیم اما، بدن ما آن را نادیده نمی گیرد.

بدون اینکه حتی متوجه آن شویم، نحوه تغذیه خود را براساس افراد اطراف خود تغییر می دهیم. به عنوان مثال، زنان هنگام غذا خوردن با مردان، کالری کمتری نسبت به زمانی که با زنان غذا میل می کنند، مصرف می کنند. مردان و زنان هر دو در مقابل غریبه ای از جنس مخالف کمتر غذا مصرف می کنند.

به طور کلی، افراد به اندازه دیگران و اطرافیانشان غذا میل می کنند و وقتی به صورت گروهی غذا مصرف می کنند یا وقتی فکر می کنند افراد دیگر بیشتر غذا مصرف کرده اند، بیشتر غذا می خورند. اما این تغییرات در نحوه غذا خوردن فقط به تعداد و جنسیت افراد محدود نیست بلکه رابطه آن ها با ما نیز تأثیر زیادی دارد.



◀ جنبه اجتماعی غذا خوردن ▶

نحوه و نوع تغذیه، انتخابی است که شما انجام می دهید. شما مسئول انتخاب غذاهای مناسب، تغذیه سالم، ورزش و انجام بهترین کار برای بدن خود هستید. مشاوره های تغذیه ای بر روی نیازها و کمبودهای غذایی فرد متمرکز هستند.

اکثر ما با افراد بسیاری در ارتباط هستیم، چه به این دلیل که ازدواج کرده ایم، چه در یک دفتر بزرگ کار می کنیم یا یک گروه دوستانه صمیمی داریم.

◀ اطرافیان روی آنچه میل می کنید، تأثیر می گذارند ▶

ایده غذا خوردن به عنوان یک فعالیت اجتماعی چیز جدیدی نیست.

