

روان‌شناسی خوردن

از رفتار سالم تا رفتار ناسالم

تألیف

جین اگدن

ترجمه

دکتر ندا گلچین

دکترای روان‌شناسی عمومی



فهرست مطالب

۵.....	پیشگفتار.....
۸.....	۱ مقدمه.....
۱۵.....	۲ تغذیه سالم.....
۳۹.....	۳ انتخاب‌های غذایی.....
۷۵.....	۴ معنای غذا.....
۹۲.....	۵ معنای اندازه بدن.....
۱۰۴.....	۶ نارضایتی بدنی.....
۱۲۱.....	۷ رژیم گرفتن.....
۱۵۱.....	۸ چاقی.....
۱۸۶.....	۹ درمان چاقی.....
۲۲۰.....	۱۰ اختلال‌های خوردن.....
۲۶۹.....	۱۱ درمان اختلالات خوردن.....
۲۹۳.....	۱۲ الگوی یکپارچه‌نگر برای رژیم غذایی.....

منابع کتاب شامل ۵۳ صفحه است که برای جلوگیری از افزایش قیمت کتاب در متن چاپی ترجمه فارسی نیامده است. خوانندگان علاقه‌مند می‌توانند منابع کتاب را در تارنمای انتشارات ارجمند، صفحه مخصوص کتاب به آدرس : <https://www.arjmandpub.com> /مشاهده و یا پرینت کنند.

پیشگفتار

مطالعه خوردن طیف گسترده‌ای از حوزه‌ها را پوشش می‌دهد، از انتخاب غذا تا نگرانی نسبت به وزن و مشکلات مرتبط با خوردن مثل چاقی و اختلالات خوردن و طیفی از علوم اجتماعی مثل جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و تغذیه تا علوم پزشکی و تربیت بدنی مثل فیزیولوژی، روان‌پزشکی و داروسازی. فعالیت خود من مربوط به عواملی است که رفتار خوردن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، به‌ویژه رژیم و جایگاه آن در علت‌شناسی و درمان اختلالات خوردن و چاقی. چاقی همواره به عنوان یک مشکل جدی پزشکی در نظر گرفته شده است. به‌عنوان مثال، یک کنفرانس مورد حمایت مالی دولت در ایالت متحده در اوایل دهه ۱۹۸۰ به این نتیجه رسید که هر فردی که به میزان ۵ Ibs سنگین‌تر از وزن ایده‌آل باشد چاق در نظر گرفته می‌شود. پیشنهاد شده بود افرادی که از چنین شرایط چاقی در رنج بودند باید تحت درمان رژیم کالری محدود شده قرار می‌گرفتند. بسیاری از متخصصان پزشکی مدت‌هاست که چاقی را تهدید عمده‌ای برای سلامتی در نظر گرفته‌اند که جوامع غربی با آن روبه‌رو هستند (و تعریف آنها از چاقی، همان‌طور که کنفرانس مؤسسات ملی انجمن سلامت آمریکا نشان می‌دهد، بیش از نیمی از جمعیت بزرگسالان را شامل می‌شود). چاقی را مسبب بیماری قلبی، دیابت، فشار خون بالا و سایر بیماری‌هایی می‌دانند که می‌توانند در نرخ مرگ‌ومیر بالا نقش داشته باشند. به‌صورت تهدیدآمیزی شیوع چاقی از دهه ۱۹۶۰ دائماً در حال افزایش است. به‌نظر می‌رسد رژیم در این زمینه راه‌حلی برای تهدید سلامتی گسترده باشد.

آن بخش از اثرات تهدیدآمیز چاقی که اغلب به آن توجهی نمی‌شود، ارتباط قوی و نیرومند بین اضافه‌وزن و تلاش مکرر و اغلب مزمین برای کاهش وزن از طریق رژیم یا محدودیت کالری است. تقریباً ۳۰ سال پیش من در یک کنفرانس علمی شرکت کردم که تأکید آن رفتار غذا خوردن و چاقی بود. من پژوهش منتشر شده اخیرم را ارائه دادم که دربارهٔ پرخوری تناقض‌آمیز رژیم‌گیرندگان محدود شده (یا رژیم‌گیرندگان مزمین) بود و نشان می‌داد که رژیم کاهش وزن نه تنها می‌تواند برای کمک به بیماران چاق با شکست روبه‌رو شود، بلکه می‌توانست واقعاً مضر باشد. پزشکی از میان حضار بلند شد و با عصبانیت من را متهم کرد که با ترغیب مردم به رژیم نگرفتن آنها را به کشتن می‌دهم. او تأکید می‌کرد که رژیم تنها «درمان» برای «بیماری» چاقی است، بیماری‌ای که مطمئناً به خاطر ناراحتی زیادی که همراه دارد، همه را خواهد کشت.

در واقع، چندین پژوهشگر مانند رابن اندرز و پاول ارنسبرگر، نشان داده‌اند که در مورد بسیاری از اختلالات مرتبط با چاقی، رژیم و داشتن نوسان وزن به احتمال زیاد برای سلامتی فرد بدتر از این است که فرد صرفاً اضافه‌وزن داشته باشد. همچنین، بدترین مسئله‌ای که توجه کمی در زمینه چاقی به آن می‌شود ارتباط بین افزایش ظهور رژیم‌ها در طی ۴ دهه گذشته و به دنبال آن افزایش شیوع چاقی

متعاقب آن است. رشد چاقی معمولاً دلیلی برای تحمیل رژیم‌های بیشتر بر افراد دارای اضافه‌وزن دانسته می‌شود؛ این حقیقت که احتمالاً افزایش شدید رژیم‌ها و برنامه‌های کاهش وزن باعث افزایش چاقی شده‌اند به ندرت مورد توجه واقع شده است. در واقع، صنعت چندمیلیون دلاری رژیم برای تضمین سوددهی به ناتوانی محصولاتش در کاهش وزن متکی است. این حقیقت که رژیم‌ها ممکن است موجب چاقی شوند از نقطه‌نظر آنها می‌تواند صرفاً یکی از عوارض اتفاقی و نامنتظره باشد.

از دهه ۱۹۶۰ یک مشکل جدید مرتبط با خوردن توجه بسیاری از رسانه‌ها، عموم و مراکز پزشکی و سلامت را به خود جلب کرده است. اختلالات خوردن که برخی مرتبط با چاقی هستند (مثل اختلال پرخوری) و برخی لزوماً به صورت مستقیم با اضافه‌وزن مرتبط نیستند (مثل بی‌اشتهایی و پرخوری عصبی) تهدیدی جدی برای سلامت، به‌ویژه در زنان جوان، هستند. به نظر می‌رسد نارضایتی بدنی و تمایل بیمارگونه به لاغر شدن حداقل تا حدودی در اختلالات خوردن نقش دارد. واضح است راه حلی که بلافاصله در مقابل نیاز به لاغر شدن به ذهن افراد می‌رسد رژیم گرفتن است.

قبل از اواسط دهه ۱۹۷۰ پژوهش‌ها در زمینه رژیم منحصراً روی این موضوع بود که چگونه افراد را وادار کنیم کمتر غذا بخورند و وزن کم کنند. به تدریج به این موضوع که چگونه کاهش وزن حفظ شود پرداخته شده بود، اما به‌طور کلی، تنها پرسش این بود که فرد باید چقدر وزن کم کند. این پرسش که آیا فردی که دارای اضافه‌وزن بود (طبق هر نوع تعریفی) باید تلاش کند تا وزن کم کند هرگز مطرح نشد و این پرسش که آیا فرد رژیم‌گیرنده شاید بیش از حد لاغر باشد نیز مورد بحث قرار نگرفت. از آن زمان توجه بسیار زیادی به تأثیر کاهش وزن‌های مکرر روی فرد و جامعه شده است. پژوهش‌ها در زمینه رژیم گرفتن تغییر کرده‌اند تا بررسی کنند کدام رژیم محدودکننده جنبه‌های مختلف رفتار، هیجان و تصور از خود را به همراه هزینه‌های اجتماعی و فردی در نظر گرفته است. روان‌شناسان، جامعه‌شناسان، متخصصان تغذیه، فیزیولوژیست‌ها و متخصصان پزشکی همگی در بررسی پژوهشی درباره جنبه‌های مختلف محدودیت کالری فرد برای کاهش وزن شرکت کرده‌اند. عوامل اجتماعی، خانوادگی و فردی تأثیرگذار روی تصمیم به رژیم گرفتن بررسی شدند تا درک‌مان را از اینکه چه کسی و چرا رژیم می‌گیرد گسترش دهند. تعامل این عوامل مشابه و نیز رژیم و نارضایتی بدنی با اختلالات خوردن مثل بی‌اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی و چاقی نیز تحت بررسی دقیق‌تری قرار گرفتند. رهنمودها برای بهبود خود اکنون به جای یک پیشنهاد کلی برای تمام افراد که باید رژیم بگیرند و وزن کم کنند روی تغذیه سالم و ورزش تمرکز داشتند. تغییرات سبک زندگی جایگزین خودگرسانی کشیدن شد.

رشد پژوهش‌ها در زمینه رژیم شاید بیش از خود صنعت رژیم نباشد، اما تنوع بالای حوزه‌هایی که رژیم را به‌مثابه موضوعی مهم به رسمیت می‌شمارند باعث می‌شود که نتوان نسبت به تمام جنبه‌های آن اشراف کامل به دست آورد. البته جین آگدن در کتاب *روان‌شناسی خوردن* پژوهش‌ها در زمینه رژیم

گرفتن را از این حوزه‌های مختلف جمع‌آوری کرده است. او گستره کامل تغذیه سالم و انتخاب غذا را از طریق نارضایتی بدنی بررسی می‌کند که در بین زنان در فرهنگ غرب شایع است و در همه‌گیر شدن فعالیت‌های کاهش وزن، چاقی، اختلالات خوردن بالینی و درمان‌شان نقش دارد. آگدن در این ویرایش جدید هم پژوهش‌های قدیمی و هم جدیدترین یافته‌ها را بررسی می‌کند و به صورت مستدل رویکردهای نظری مسلط را برای درک رژیم‌های کاهش وزن و ارتباط آنها را با بیماری‌ها مطرح می‌کند و به دقت نقاط ضعف و سهم هر نظریه را بررسی می‌کند. اگرچه مرور جامع و همه‌جانبه این فعالیت‌های پژوهشی امکان‌پذیر نیست، جین آگدن که نویسنده‌ای با سابقه و توانمند در این حوزه است به خوبی توانسته است موضوعات و حوزه‌های اصلی مربوط به رژیم، چاقی، تصویر بدن و اختلالات خوردن را در یک‌جا جمع کند. او یک پژوهش یکپارچه از مضامین و موضوعات اصلی در این زمینه ارائه می‌دهد. به انجام رساندن این نوع از بررسی، به دلیل داشتن حوزه وسیع، دشوار است، اما این کتاب کار فوق‌العاده‌ای است که تلفیقی از موضوعات مورد نیاز را برای کسانی تدارک می‌بیند که افراد مبتلا به اختلالات خوردن و تصویر بدنی مختل شده را مورد مطالعه قرار می‌دهند و درمان می‌کنند. همچنین، این کتاب مقدمه فوق‌العاده‌ای است برای تمام افرادی که در حال وارد شدن به این حوزه هستند. این کتاب برای پژوهشگران، پزشکان و افرادی که فقط علاقه‌مند به درک پیچیدگی‌های خوردن و مسائل مرتبط با خوردن هستند، منبع ارزشمندی محسوب می‌شود.

ژانت پولیوی

تورنتو، کانادا

مقدمه

چاقی و اضافه‌وزن در حال افزایش است، اختلال‌های خوردن رایج‌تر شده‌اند و بسیاری از مردم برای کاهش وزن رژیم می‌گیرند. به موازات این امر، مسائل مربوط به رژیم‌گرفتن رواج یافته است و طی چند سال گذشته توجه زیادی به جنبه‌های رژیم غذایی، از تغذیه سالم تا اختلال‌های خوردن، شده است. انتشارات عامه‌پسند پیشنهادهایی در خصوص رژیم غذایی مطرح می‌کنند، کتاب‌فروشی‌ها، کتاب‌هایی درباره رژیم غذایی سالم می‌فروشند و تلویزیون برنامه‌های وسیعی را برای افرادی تهیه می‌کند که اضافه‌وزن یا کاهش وزن دارند و راه‌حلی برای کم کردن وزن یا اضافه کردن آن مطرح می‌کنند. پژوهش‌های دانشگاهی نیز در این زمینه زیادتر شده است. رژیم غذایی توجه خاص متخصصان رژیم و تغذیه، متخصصان غدد، متخصصان ژنتیک، روان‌پزشکان، جامعه‌شناسان و طیف‌هایی از روان‌شناسان، شامل روان‌شناسان اجتماعی، زیستی، سلامت و بالینی را جلب کرده است. مجلاتی به صورت اختصاصی به موضوع رژیم غذایی می‌پردازند، کتاب‌های تخصصی نوشته می‌شوند و کنفرانس‌هایی برای تدارک انجمنی برای بحث برگزار می‌شوند.

هدف این کتاب ارائه نقشه دقیق از این مباحث گسترده است.

این فصل مطالب زیر را در بر می‌گیرد:

- هدف این کتاب
- کانون توجه این کتاب
- ساختار این کتاب
- مطالعات بیشتر

هدف این کتاب

پژوهش درباره رژیم غذایی بسیار گسترده است و توسط افرادی با طیف وسیعی از علائق مختلف انجام شده است. تعدادی به تغذیه سالم علاقه‌مند هستند و تعدادی دیگر نگران مشکلات مرتبط با غذا خوردن هستند و فعالیت در این زمینه اختصاصی شده است تا پژوهش‌های جزئی‌تر و دقیق‌تری انجام شود و موجب ارتقاء دیدگاه‌های نظری شود. در نتیجه، روابط بین جنبه‌های مختلف فعالیت‌های مرتبط با رژیم غذایی مبهم و غیرشفاف می‌شود. برای مثال، حیطة سالم غذا خوردن مفهومی را برای درک چاقی ارائه می‌دهد، اما این دو مفهوم پژوهشی اغلب جدا از یکدیگر می‌مانند. انتخاب‌های غذایی

مفهومی را برای درک اختلال‌های خوردن پیشنهاد می‌کند، اما این مطالب به ندرت با یکدیگر جمع‌آوری می‌شوند و به اجماع می‌رسند. درک رژیم گرفتن و نارضایتی بدنی وابسته به درک اختلال‌های خوردن، چاقی و انتخاب‌های غذایی است، ولی فقط گاهی اوقات همراه با هم توسط یک پژوهشگر مورد بررسی قرار می‌گیرند و یا دربارهٔ همگی آن‌ها در یک مقاله یا کتاب مطلب نوشته می‌شود.

هدف این کتاب ارائه نقشه دقیقی دربارهٔ پژوهش‌های رژیم غذایی و همچنین پوشش دادن طیفی از رفتارهای غذا خوردن، اعم از سالم غذا خوردن تا نارضایتی بدنی و رژیم گرفتن و چاقی و اختلالات مرتبط با خوردن است. بنابراین، این کتاب نشان می‌دهد که حیطه‌های متفاوت چگونه با یکدیگر مرتبط هستند و تعدادی از مضامین رایج این حیطهٔ وسیع را معرفی می‌کند.

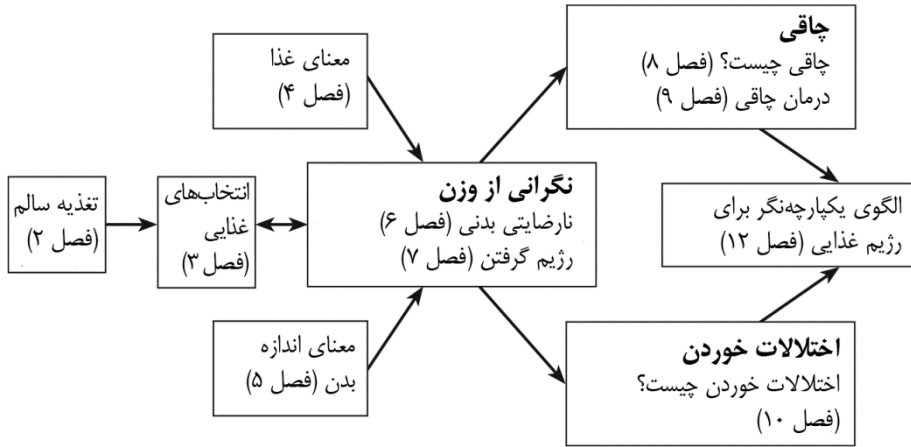
کانون توجه کتاب

مبحث رژیم غذایی از زوایای مختلف و دیدگاه‌های نظری متفاوتی مورد مطالعه قرار گرفته است و درک کامل رژیم بدون درک این مفاهیم و پژوهش‌های مختلف دست‌یافتنی نیست. بنابراین، این کتاب شامل مفاهیمی از دیدگاه‌های تغذیه، فیزیولوژی، روان‌پزشکی و جامعه‌شناسی می‌شود، اما تمرکز اولیه این کتاب بر روان‌شناسی است. به‌طور ویژه این کتاب مسیر ویژه روان‌شناسی تکاملی، شناختی، بالینی، اجتماعی و سلامت را ترسیم می‌کند. این کتاب این رویکرد را با دیدگاه روان‌درمانی که بر اساس تجربیات بالینی است و توسط جنبش فمینیستی یا رویکردهای روان‌درمانی است، تلفیق می‌کند. بنابراین، این کتاب «روان‌شناسی غذا خوردن» را در وسیع‌ترین مفاهیم ارائه می‌کند و نشان می‌دهد چگونه انبوهی از رویکردها، به‌منظور تجزیه و تحلیل این حوزه از فعالیت‌های پیچیده، استفاده شده‌اند.

ساختار این کتاب

ساختار این کتاب در شکل ۱-۱ نشان داده شده است. فصل دوم روی سالم غذا خوردن تمرکز دارد و توصیف می‌کند که در حال حاضر رژیم غذایی سالم چیست و اینکه چگونه رژیم غذایی روی سلامت تأثیرگذار است و باعث بیماری و حتی مرگ می‌شود و چگونه رژیم غذایی می‌تواند به‌محض تشخیص بیماری به‌عنوان درمان به‌کار گرفته شود. سپس، بررسی می‌کند که چه کسی رژیم غذایی سالم دارد و مطالعات انجام شده در مقیاس گسترده را توصیف می‌کند که رژیم‌های غذایی کودکان، نوجوانان و سالمندان را ارزیابی کرده‌اند. این فصل پژوهش‌های پزشکی و تغذیه‌ای را توصیف می‌کند.

سپس، فصل سوم پژوهش‌های انتخاب‌های غذایی را بررسی می‌کند. این فصل روی سه نظریهٔ اصلی روان‌شناسی تمرکز می‌کند و سهم نظریه‌های رشد را همراه تأکیدشان بر مواجهه، یادگیری



شکل ۱-۱. از تغذیه سالم تا غذا خوردن بی‌نظم: طیفی از رژیم غذایی

اجتماعی و یادگیری تداومی ارزیابی می‌کند و به نظریه‌های شناختی همراه با تمرکزشان بر الگوهای شناختی اجتماعی می‌پردازد. همچنین، این فصل نظریه‌های روان‌شناسی را برحسب نقش متابولیسم، نقش هیپوتالاموس، تأثیر عوامل عصب‌شیمیایی بر حالت‌های گرسنگی و سیری و نقش استرس در پرخوری و کم‌خوری را توصیف می‌کند. همچنین، در این فصل به این موضوع پرداخته می‌شود که اگرچه این رویکردهای مربوط به انتخاب‌های غذایی ابزارهای خوبی برای توضیح سالم غذا خوردن هستند، در زمینه غذا و اندازه بدن دارای مفاهیمی پیچیده هستند.

به همین منظور، فصل چهارم و پنجم به معنای غذا و اندازه بدن می‌پردازد. فصل چهارم آن دسته از پژوهش‌های جامعه‌شناسی و روان‌پزشکی را توضیح می‌دهد که به بررسی مفهوم غذا می‌پردازند و آن را با متون روان‌درمانی تلفیق می‌کند. فصل پنجم معنی اندازه بدن را در قالب تأثیر رسانه و انجمن‌های لاغری و چاقی بررسی می‌کند و دو رویکرد روان‌شناسی اجتماعی و فمینیستی را بررسی می‌کند. نتیجه این مفاهیم این است که انتخاب غذا پیچیده است و بسیاری از افراد نگرانی‌های مربوط به اضافه‌وزن دارند و یکی از نگرانی‌های مربوط به وزن، نارضایتی بدنی است.

فصل ششم نارضایتی بدنی را بررسی می‌کند و چگونگی اندازه‌گیری آن و علل آن را توضیح می‌دهد. نارضایتی بدنی اغلب سبب رژیم گرفتن می‌شود، که خود موضوع فصل هفت است. این فصل توضیح می‌دهد که چرا نارضایتی بدنی سبب رژیم گرفتن می‌شود. این فصل اثر محدودیت‌های غذایی و به‌طور خاص رابطه رژیم گرفتن را با اضافه‌وزن و نقش مرزها، خلق، شناخت، خودآگاهی و انکار بررسی می‌کند. این دو فصل درباره وزن اساساً بر آن دسته از پژوهش‌های روان‌شناختی تمرکز دارند

که بر مطالعات آزمایشی و مقطعی تأکید دارند. نگرانی دربارهٔ وزن شامل دوره‌ای است که در آن سالم غذا خوردن مشکل‌ساز می‌شود. این یک اتفاق معمول و در عین حال ناخوشایند برای بسیاری از افرادی است که نارضایتی بدنی دارند و رژیم می‌گیرند.

چاقی یکی از مشکلات مربوط به خوردن است و این مسئله در دو فصل بعدی مطرح شده است. فصل هشتم شیوع، پیامدها و علل چاقی را توصیف می‌کند و توضیح می‌دهد که اگرچه رژیم غذایی در سبب‌شناسی نقش مهمی دارد، رفتار غذا خوردن باید در یک الگوی تصادفی چندوجهی قرار داده شود. فصل نهم درمان چاقی را عنوان می‌کند و اثربخشی درمان‌های مربوط به رژیم گرفتن را مطرح می‌کند، به این سؤال می‌پردازد که آیا چاقی اصلاً باید درمان شود یا خیر، و درمان‌های جایگزین مانند ورزش کردن، داروها و عمل جراحی را بررسی می‌کند.

همچنین، بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی که مشکلات مرتبط با خوردن هستند موضوع بحث فصل دهم و یازدهم هستند. فصل دهم شیوع و علل این اختلالات خوردن را بررسی می‌کند و فصل یازدهم رویکردهای درمانی مطرح و آزمایش شده را تحلیل می‌کند. فصول مربوط به چاقی و اختلال‌های خوردن رویکردهای روان‌شناسی، همه‌گیرشناسی، تغذیه‌ای و روان‌پزشکی را در این مشکلات توصیف می‌کنند. در کل، این کتاب مضامین بسیاری را از زوایای مختلفی از رژیم گرفتن تا پژوهش‌های مختلف مرور کرده است.

آخرین فصل (فصل دوازدهم) ابتدا شامل خلاصه‌ای از کتاب است. سپس، بر این مضامین رایج تأکید ورزیده و الگویی تلفیقی از رژیم غذایی را پیشنهاد می‌کند.

ویرایش دوم

اکنون ۵ سال از زمانی که اولین بار این کتاب را نوشتم می‌گذرد. در طول این مدت پژوهش‌ها دربارهٔ رفتار غذا خوردن، چاقی و اختلال‌های خوردن بسط و توسعه یافته است و نگرانی‌ها دربارهٔ رژیم‌های غذایی ناسالم و مشکلات غذا خوردن در چشم عموم بیشتر از قبل شده است. هدف ویرایش دوم بررسی تعدادی از جدیدترین پژوهش‌ها است و آخرین تفکرات دربارهٔ روان‌شناسی خوردن را در مفهوم گسترده‌تر ارائه می‌کند. هر فصل با داده‌های جدیدی از مباحث جدید، بررسی‌ها و مطالعات پژوهشی، به‌روز شده است. اعتراف می‌کنم که این کتاب هرگز نمی‌تواند تمامی آثار مربوط به رفتارهای خوردن را به‌طور کامل بررسی کند. اما امیدوارم که ویرایش دوم این کتاب نیاز بیشتر پژوهشگران را به اطلاعات جدید برطرف کند و یا در غیر این صورت بتواند برایشان همچون نقشه‌ای باشد و به آن‌ها طریق یافتن اطلاعات بیشتر را نشان دهد.

مطالعات بیشتر

این کتاب مرور جامعی از پژوهش‌ها در زمینه رژیم غذایی از غذا خوردن سالم تا اختلال‌های خوردن است. در زیر اسم مجلات، کتاب‌ها و وبسایت‌هایی برای مطالعه بیشتر در این زمینه آمده است.

مجلات

مجلات متعددی مقالاتی را در زمینه رژیم غذایی چاپ می‌کنند. در زیر تعدادی از مجلات اختصاصی اصلی آمده است:

مجله بین‌المللی اختلال‌های خوردن

مجله بین‌المللی چاقی

اشتها

بررسی اختلال‌های خوردن اروپا

مجله پژوهش چاقی تغذیه بالینی اروپا

مجله پژوهش چاقی تغذیه بالینی آمریکا

مجله تغذیه دانشگاه آمریکا

مجله تغذیه بریتانیا

بررسی تغذیه

این مجلات به صورت آنلاین از طریق پایگاه‌هایی مثل Pubmed، Medline و Psychinfo قابل دسترسی هستند.

کتاب‌ها

تعداد زیادی کتاب علمی و عمومی در زمینه رژیم غذایی وجود دارد. در زیر کتاب‌هایی آمده است که منابع اطلاعاتی مفیدی هستند.

تغذیه سالم

ترسول، ای. اس. (۱۹۹۹). الفبای تغذیه. چاپ سوم. لندن. انتشارات بی. ام. جی

انتخاب‌های غذایی

کاپالدی، ای. (۱۹۹۶). چرا ما غذاهای خاصی را برای خوردن انتخاب می‌کنیم: روان‌شناسی غذا

خوردن. واشنگتن دی سی، انتشارات ای پی ای.
کانر، ام. و آرمیتاژ، سی. (۲۰۰۲). روان‌شناسی اجتماعی غذا. میدنهد، انگلستان: انتشارات دانشگاه آزاد.
گیلبرت، اس. (۱۹۸۶). آسیب‌شناسی غذا خوردن. لندن: روتلیج.
ملا، دی جی و راجرز، پی. جی (۱۹۹۷). غذا، غذا خوردن و چاقی: مبانی روان‌شناختی اشتها و کنترل وزن. لندن: چاپمن و هال.
راپاپورت، ال. (۲۰۰۳). چگونه غذا می‌خوریم. لندن: گروه انتشارات مستقل.
شفر، آر. (۱۹۸۹). کتابچه روان‌شناسی - فیزیولوژی غذا خوردن در انسان. لندن: ویلی.

نگرانی از وزن

گروگان، اس. (۲۰۰۸). تصویر بدنی: درک نارضایتی بدن در مردان، زنان و کودکان. لندن: روتلیج.
اگدن، جی. (۱۹۹۲). شانس چربی! افسانه رژیم غذایی توضیح داده شده است. لندن: روتلیج.
پولیوی، جی و هرمن، سی. پی. (۱۹۸۳). شکستن عادات رژیم غذایی. نیویورک: کتابهای پایه.
تامپسون، جی. کی. و اسمولاک، ال. (۲۰۰۹). تصویر بدنی، اختلالات غذا خوردن و چاقی در جوانان: ارزیابی، پیشگیری و درمان، چاپ دوم. نیویورک: انتشارات ای پی ای.

چاقی

آلیسون، دی. بی. (۱۹۹۵). کتابچه راهنمای روش‌های ارزیابی رفتارهای خوردن و مشکلات مرتبط با وزن: اندازه‌گیری، نظریه و تحقیقات. نیویورک پارک، کالیفرنیا: سیج.
گروه ویژه بنیاد تغذیه انگلیس. (۱۹۹۹): چاقی: گزارش گروه ویژه بنیاد تغذیه انگلیس. آکسفورد: بلکول ساینس.
برونل، کی. دی. و فوریت، جی. پی. (۱۹۸۶). کتابچه راهنمای اختلالات خوردن: فیزیولوژی، روان‌شناسی و درمان چاقی، بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی. نیویورک: کتاب‌های پایه.
مرکز NHS برای بررسی و انتشار، دانشگاه یورک. ۱۹۹۷: بررسی سیستماتیک مداخلات در درمان و پیشگیری از چاقی. یورک، انگلستان: نویسنده.

اختلالات خوردن

آلیسون، دی. بی. (۱۹۹۵). کتابچه راهنمای روش‌های ارزیابی رفتارهای خوردن و مشکلات مرتبط با وزن: اقدامات، نظریه و تحقیقات. نیویورک پارک، کالیفرنیا: سیج.
برونل، کی. دی. و فیبرن، سی. جی. (۲۰۰۵). اختلالات خوردن و چاقی. نیویورک: انتشارات گیلفورد.

باکروید، جی. و راتر، اس. (۲۰۰۸). پاسخ‌های روان‌شناختی به اختلالات خوردن و چاقی: کارهای اخیر و مبتکرانه. آکسفورد: ویلی بلک ول.

داکر، ام و اسلید، آر. (۲۰۰۷). بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی: چه کاری می‌توان انجام داد، چاپ دوم. میدنهد، انگلستان: انتشارات دانشگاه آزاد.

فالون، پی.، کاتزمن، ام. ای. و ویلی، اس. سی. (۱۹۹۴). چشم‌اندازهای فمینیستی در مورد اختلالات خوردن. نیویورک: انتشارات گیلفورد.

گوردون، آر. ای. (۲۰۰۰). اختلالات خوردن: آناتومی اپیدمی اجتماعی، چاپ دوم. آکسفورد: بلکول.

استانکار، ای. جی و استیلر، ای. (۱۹۸۴). خوردن و اختلالات آن. انتشارات پژوهش، انجمن تحقیق درباره بیماری‌های عصبی و روانی، شماره ۶۲. نیویورک: مطبوعات ریون.

اسموکر، جی. دیر، سی. و تریژر، جی. (۱۹۹۵). کتابچه راهنمای اختلالات خوردن: نظریه، درمان، تحقیقات و پژوهش. لندن: ویلی.

متون کلاسیک

بروچ، اس. (۱۹۷۴). اختلالات خوردن: چاقی، بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی و فرد درون. نیویورک: کتاب‌های پایه.

کیز، ای.، بروزک، جی.، هنسل، ای.، میکلسون، ای.، ا. و تایلور، اچ. ال. (۱۹۵۰). زیست‌شناسی گرسنگی انسان. مینیاپولیس: انتشارات دانشگاه مینه سوتا.

اورباخ، اس. (۱۹۷۸). چربی یک مسئله فمینیستی است ... چگونه می‌توان به طور دائمی لاغر شد - بدون رژیم گرفتن. لندن، انتشارات ارو.

اورباخ، اس. (۱۹۹۳). اعتصاب غذا: مبارزه آنورکتیک به عنوان استعاره‌ای از زمانه ما، چاپ دوم. لندن، فیبر و فیبر. (کتاب اصلی در سال ۱۹۸۶ چاپ شده است).

وبسایت‌ها

www.b-eat.co.uk/Home

این وب سایت مربوط به انجمن اختلالات خوردن است و منابع اطلاعاتی را درباره اختلالات خوردن ارائه می‌دهد.

www.aso.org.uk

این وب سایت انجمن بررسی چاقی است که اطلاعاتی را در مورد چاقی، مطالعات بیشتر و رویدادها ارائه می‌دهد.