

OBSAH

Úvod	7
SIGNÁLY PŘICHÁZEJÍ Z NAŠICH ORGÁNŮ	10
Pud obživný	12
Regulace příjmu potravy a tělesné váhy	13
Chuť k jídlu	16
Hlad	18
Jak vzniká pocit hladu a sytosti	21
Nervová soustava člověka a její činnost	25
Psychosomatika	27
OSOBNOST ČLOVĚKA, JEHO VÁHA A POMĚR K JÍDLU	29
Osobnost	30
Typy osobností	30
Postava a povaha	34
Postava v pohádkách	35
Lidská postava v historickém vývoji	36
Lidská postava v umění	37
Lidská postava ve světle vědeckých poznatků	39
Pozornost věnovaná postavě a dojem, jaký vyvolává	41
Jaká je norma tělesné váhy a vzhledu?	43
Hodnocení vlastní i společenské	46
Postoje člověka ke změnám vlastní tělesné váhy	48
Tělesná váha a meziosobní vztahy	49
Volba partnera	51
Puberta	54
CO OVLIVŇUJE POSTOJ K JÍDLU?	57
Vlivy sociálního prostředí	57
Rodina	62
Škola	67
Zaměstnání	69
Prostředí při jídle	72
Pohodlí při jídle	74

Závodní jídelna	77
Chování u stolu a osobnost	78
Vliv společenských názorů na jídlo a jídla na společnost	80
Módní vlivy	83
Mezilidské vztahy při jídle	84
Jídlo a osobnost	87
Proč cítíme odpor k některým jídlům?	91
Změna prostředí a stravy	93
Vliv reklamy	94
Psychický stav a chuť k jídlu	96

SPOLEČENSKÝ VÝZNAM JÍDLA 101

Sociálně historický pohled	102
Reprezentace jídlom	103
Náboženství	106
Lidové zvyky a pořekadla	108
Báje a pohádky	109
Jídlo v umění	110
Jídlo jak zbraň	110
Travičství	114
Jídlo jako odměna a trest	116
Jídlo jako forma protestu a způsob vydírání	117
Rezignace	118
Jídlo jako způsob upoutání pozornosti	119
Žárlivost	121
Přejídání	121
Jídlo jako náhrada	123
Jídlo jako droga	124
Dieta	125

PORUCHY CHUTI K JÍDLU A TĚLESNÉ VÁHY U DUŠEVNÍCH CHOROB 127

Poruchy pudu obživy	129
Hubenost	130
Obezita	131
Neurózy, jídlo a váha	132
Anomální a psychopatická osobnost, jídlo a váha	136
Hysterie, jídlo a váha	138
Deprese, jídlo a váha	140
Mánie, jídlo a váha	143
Vtíravé myšlenky, nutkavé jednání — jídlo a váha	143
Schizofrenie, jídlo a váha	145
Duševní nechutenství	148

ZÁVĚR 150