

Samen eten maakt gelukkiger

Alleen een vorkje prikken is ook maar saai...

JAN DOOR KARINE BLOEM 06/09/2019



Getty Images Getty Images

In veel culturen -bijvoorbeeld in de Mediterrane en Aziatische- is men niets anders gewend: eten doe je samen. En het liefst niet alleen tijdens familie-aangelegenheden, maar zo vaak mogelijk. Waarom? Omdat het bijdraagt aan je persoonlijke geluksgevoel.

RELATED STORY



Meals Unite in Bijlmerbajes

Op je gezondheid

Een onderzoek wat vorig jaar werd gedaan door het Britse Oxford Economics in opdracht van supermarktketen Sainsbury's suggereert dat 'sociaal eten een belangrijke rol speelt in het bevorderen van sociale binding'. De mens is een sociaal dier. Het hebben van een brede sociale kring is al een eerder bewezen factor voor gezondheid en geluk omdat het sociale en emotionele ondersteuning kan bieden. Niet zo gek dat mensen die sociaal eten zich beter voelen over zichzelf.

Professor Robin Dunbar van de afdeling Experimentele Psychologie van de Universiteit van Oxford, betrokken bij het onderzoek, zegt hierover: "We weten uit eerdere studies dat sociale netwerken belangrijk zijn in de strijd tegen psychische en lichamelijke ziekten. In deze steeds zwaardere tijden, waarin sociale cohesie steeds belangrijker wordt, is het maken van tijd voor en deelname aan gemeenschappelijke maaltijden misschien wel het belangrijkste wat we kunnen doen - zowel voor onze eigen gezondheid en welzijn als voor die van de bredere gemeenschap."

Aan tafel het glas met elkaar heffen en daarbij 'gezondheid' roepen krijgt hierdoor een logische betekenis.

Andere voordelen

Behalve bevorderlijk voor je gezondheid op persoonlijk niveau brengt samen eten meer voordelen met zich mee:

1. Het opbouwen van bredere gemeenschapsrelaties en het aangaan van interactie binnen die relaties. Met andere woorden het vergroten van je netwerk
2. Het aangaan en versterken c.q. onderhouden van vriendschap en familierelaties

Vooraf dat laatste is goed om te onthouden met het naderende paasweekend. Maak er een sociaal en gezellig eetfestijn van!

Ben je toch alleen? Probeer waar mogelijk met mensen aan tafel te zitten. Zelfs met onbekenden. Het simpele feit dat je omringd wordt door andere mensen maakt het nuttigen van je maaltijd al een stuk minder eenzaam. Wees je bewust van het moment, stel je open en beantwoordt een vriendelijke knik of glimlach van andere (solo) eters tussen de happen door. Je zult je er al snel blijer van voelen.

Een uitgebreid verslag van professor Robin Dunbar's bevindingen vind je [hier](#).

Meer JAN? Neem een [abonnement](#), koop een [los nummer](#) of lees losse artikelen op [BLENDLE](#).

RELATED STORIES



Met deze app eet je nooit meer alleen



In dit land leren ze je om gelukkig te worden

MEER VAN

PSYCHE

Maaïke Helmer een voorjaarssschoonmaak

Lucide dromen: zo leer je je dromen beïnvloeden

Waarom en hoe rituelen ons juist houvast geven

JAN's Yvonne interviewt haar vriendin Mariëlle

Waarom bagatelliseren van verslaving schadelijk is

Lees de preview van het interview met Typhoon

Column: waarom hulp vragen moedig is

Wandelen om tot oplossing voor probleem te komen

Column: May-Britt krijgt de schrik van haar leven

'Ik mag nog wat strafregels pennen over seksisme.'

- PSYCHE
- LESJE MET STOKJES ETEN
- HET EERSTE SOCIAAL STIMULERENDE TAFELKLEED
- UIT ETEN GAAN IN DE ANDERHALVEMETERSAMENLEVING
- WAAROM SOMMIGEN ALLES KUNNEN ETEN
- WAAROM JE KIWI'S MET SCHIL EN AL MOET ETEN
- DIT MOET JE ETEN AAN DE HAND VAN JE LICHAAMSVORM



Over Ons Contact Adverteren Colofon

Klantenservice

JAN, ONDERDEEL VAN HEARST NETHERLANDS FASHION AND BEAUTY NETWORK

Jan participeert in diverse affiliate marketing programma's, dat houdt in dat Jan commissies ontvangt voor aankopen middels links van retailers.

©2021 Hearst Netherlands. All rights reserved.

Privacyverklaring Cookiebeleid Sitemap

Cookiekeuzes