

彩桥

本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学生之沟通。二零一六年一月 第六十九期 卫生署学生健康服务出版

编者的话

卫生署学生健康服务在2015年11月举办了服务成立20周年庆典。今期“彩桥”以崭新的面貌推出，力求与时俱进，不断进步。

这期的主题是「情绪化饮食」。生活压力常常困扰我们，有些人会以大吃一顿的方法去舒缓压力，导致健康问题。卫生署的临床心理学家会教大家如何处理因精神压力而引起「想吃的冲动」，及提供一些健康饮食贴士。



卫生署署长联同副署长及社会医学顾问医生在庆典中颁发奖状予学生健康服务的同事，以表扬他们从成立至今竭力服务的贡献。

本刊物由卫生署学生健康服务出版

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968 网页：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊载于网页上 English version is available on our web site.

如有意见，可电邮至 shsbridge@dh.gov.hk 给本刊编辑部





当饮食遇上精神压力… 如何战胜情绪化饮食

卫生署学生健康服务
临床心理学家



☆☆☆ 阿安的故事：吃与不吃的内心交战 ☆☆☆

面对学业、班务和校际比赛等各种要求，阿安希望把每件事做到十全十美，因此感到很大压力。只有在吃最爱的甜品时，他才能放松心情。「我要吃、我要吃…」阿安经常挂念着吃，即使他并不感到肚饿。

阿安现在很抗拒上磅量体重，因为磅数屡创新高！他知道，这是靠吃来减压的结果。可是，他越抑压食欲，想吃的冲动却越大。有时能忍住不吃，但整天心绪不宁；有时忍不住吃个痛快，吃完却又后悔自责。

为情绪而饮食，有何不可？



让情绪主宰饮食模式，容易产生以下问题：

- (1) 因进食过量导致肥胖和超重，增加患上慢性疾病的风险，亦影响自我形象。
- (2) 凭心情而非健康饮食原则选择食物，容易患上与营养不均相关的疾病。
- (3) 单靠吃喝来减轻压力感觉，并没有解决引起精神压力的根本问题。再加上因「明知不需要吃，还是忍不住吃」而引起的自责，令压力进一步增加，更想藉吃喝来减压，形成恶性循环。



如何战胜情绪化饮食

处理因精神压力而引起的「想吃的冲动」

1. 早有预备

想一想有那些活动可让自己分散对吃的注意力？把它们写下来作随身带备的提示咭。

2. 健康为上

以健康小食代替无益零食。

3. 延迟进食

当「想吃的冲动」出现时，按照以下三个步骤来延迟进食：

· 停下来：

运用放松技巧，令自己先冷静下来。例如做深呼吸，喝一满杯清水，或想像自己正在擦牙，口里充满薄荷清凉爽快的感觉。

· 仔细看：

一边仔细看眼前食物，包括营养标签，一边问自己「这件食物能给我健康吗？」

· 想清楚：

♥ 察觉身体需要：「我现在肚饿吗？」

♥ 察觉情绪状况：「我此刻的心情是怎样？」

♥ 思想行为目的：「我现在是因为肚饿而进食，还是为了心情而进食？」

♥ 思想行为后果：「如果现在吃喝了，我会否感到后悔和自责？」

4. 定时进食

一日三餐要定时以产生饱腹感。

5. 避免太易取得食物

把食物不放在当眼处，有助降低拿取进食的意欲。

6. 避开引诱

避免在零食店闲逛。不肚饿时，避免在食肆云集的场所溜逛。

7. 控制份量

将食物分作小份，并分开存放，可以减少吃过量。

8. 坚守底线

对高脂和高糖分的食物，要为自己设底线，例如最多吃四口便停。浅尝即止跟吃掉整份甜品所能带来的安抚作用差不多，但对健康和体重造成较少负担。

9. 只买所需

如果十分想吃汉堡饱，便只买汉堡饱，吃一小份，然后对自己说：「我已吃过我很想吃的，我的需要满足了」。不要因为套餐价钱好像较化算，便把高脂和高糖分的薯条和汽水也吃喝了。



处理精神压力问题



- 记录自己进食前的情绪和想法以了解引起情绪化饮食的因素，并尝试改变引起压力的非理性想法(例如：「我要十全十美才能得到别人认同」)。
- 提升应付逆境的能力(例如：解决问题和时间管理技巧等)。
- 学习减压方法(例如：身心松弛法、练习静思等)。
- 经常做运动能令脑部分泌有镇静作用的氨基酸，有助控制食欲和改善睡眠。
- 改善负面情绪，能减少情绪化饮食。研究显示，获得足够情绪支持的人，有更佳的精神健康。可以向自己信任的家人、师长和朋友等，寻求情绪支持。若精神压力或情绪困扰持续，应尽快寻求专业人士(例如：医生、临床心理学家等)协助。

资料来源

- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91 (4), 449-458.
- Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B., & Epel E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58 (2), 717-721.
- How stress can make us overeat. (2012, January 3). Harvard Health Publications. Retrieved from <http://www.health.harvard.edu/healthbeat/how-stress-can-make-us-overeat>
- Jääskeläinen, A., Nevanperä, N., Remes, J., Rahkonen, F., Järvelin, M. R., & Laitinen, J. (2014). Stress-related eating, obesity and associated behavioral traits in adolescents: a prospective population-based cohort study. Retrieved from <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/321>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50 (1), 1-11.
- Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Hebestreit, A., Huybrechts, I., Vanaelst, B., Vyncke, K., De Henauw, S. (2012). Stress, emotional eating behavior and dietary patterns in children. *Appetite*, 59 (3), 762-769.

彩桥Blog

我认为情绪化饮食是：

- 🌸 为了安抚情绪
- 🌸 有「马上要吃」的强烈欲望
- 🌸 渴望吃喝某些特定的东西
- 🌸 即使不肚饿，仍然想吃

