

## 編者的話

衛生署學生健康服務在2015年11月舉辦了服務成立20周年慶典。今期“彩橋”以嶄新的面貌推出，力求與時並進，不斷進步。

這期的主題是「情緒化飲食」。生活壓力常常困擾我們，有些人會以大吃一餐的方法去舒緩壓力，導致健康問題。衛生署的臨床心理學家會教大家如何處理因精神壓力而引起「想吃的衝動」，及提供一些健康飲食貼士。



衛生署署長聯同副署長及社會醫學顧問醫生在慶典中頒發獎狀予學生健康服務的同事，以表揚他們從成立至今竭力服務的貢獻。

本刊物由衛生署學生健康服務出版

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968 網頁：[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

英文版刊載於網頁上 English version is available on our web site.

如有意見，可電郵至 [shsbridge@dh.gov.hk](mailto:shsbridge@dh.gov.hk) 給本刊編輯部







# 當飲食遇上精神壓力... 如何戰勝情緒化飲食

衛生署學生健康服務  
臨床心理學家

## ☆☆☆ 阿安的故事：吃與不吃的內心交戰 ☆☆☆

面對學業、班務和校際比賽等各種要求，阿安希望把每件事做到十全十美，因此感到很大壓力。只有在吃最愛的甜品時，他才能放鬆心情。「我要吃、我要吃…」阿安經常掛念著吃，即使他並不感到肚餓。

阿安現在很抗拒上磅量體重，因為磅數屢創新高！他知道，這是靠吃來減壓的結果。可是，他越抑壓食慾，想吃的衝動卻越大。有時能忍住不吃，但整天心緒不寧；有時忍不住吃個痛快，吃完卻又後悔自責。

## 為情緒而飲食，有何不可？



讓情緒主宰飲食模式，容易產生以下問題：

- (1) 因進食過量導致肥胖和超重，增加患上慢性疾病的風險，亦影響自我形象。
- (2) 憑心情而非健康飲食原則選擇食物，容易患上與營養不均相關的疾病。
- (3) 單靠吃喝來減輕壓力感覺，並沒有解決引起精神壓力的根本問題。再加上因「明知不需要吃，還是忍不住吃」而引起的自責，令壓力進一步增加，更想藉吃喝來減壓，形成惡性循環。







# 如何戰勝情緒化飲食

## 處理因精神壓力而引起的「想吃的衝動」

### 1. 早有預備

想一想有那些活動可讓自己分散對吃的注意力？把它們寫下來作隨身帶備的提示咭。

### 2. 健康為上

以健康小食代替無益零食。

### 3. 延遲進食

當「想吃的衝動」出現時，按照以下三個步驟來延遲進食：

#### • 停下來：

運用放鬆技巧，令自己先冷靜下來。例如做深呼吸，喝一滿杯清水，或想像自己正在擦牙，口裡充滿薄荷清涼爽快的感覺。

#### • 仔細看：

一邊仔細看眼前食物，包括營養標籤，一邊問自己「這件食物能給我健康嗎？」

#### • 想清楚：

♥ 察覺身體需要：「我現在肚餓嗎？」

♥ 察覺情緒狀況：「我此刻的心情是怎樣？」

♥ 思想行為目的：「我現在是因為肚餓而進食，還是為了心情而進食？」

♥ 思想行為後果：「如果現在吃喝了，我會否感到後悔和自責？」

### 4. 定時進食

一日三餐要定時以產生飽腹感。

### 5. 避免太易取得食物

把食物不放在當眼處，有助降低拿取進食的意慾。

### 6. 避開引誘

避免在零食店閒逛。不肚餓時，避免在食肆雲集的場所溜躑。

### 7. 控制份量

將食物分作小份，並分開存放，可以減少吃過量。

### 8. 堅守底線

對高脂和高糖分的食物，要為自己設底線，例如最多吃四口便停。淺嚐即止跟吃掉整份甜品所能帶來的安撫作用差不多，但對健康和體重造成較少負擔。

### 9. 只買所需

如果十分想吃漢堡飽，便只買漢堡飽，吃一小份，然後對自己說：

「我已吃過我很想吃的，我的需要滿足了」。不要因為套餐價錢好像較化算，便把高脂和高糖分的薯條和汽水也吃喝了。





## 處理精神壓力問題



- 記錄自己進食前的情緒和想法以了解引起情緒化飲食的因素，並嘗試改變引起壓力的非理性想法(例如：「我要十全十美才能得到別人認同」)。
- 提升應付逆境的能力(例如：解決問題和時間管理技巧等)。
- 學習減壓方法(例如：身心鬆弛法、練習靜思等)。
- 經常做運動能令腦分泌有鎮靜作用的氨基酸，有助控制食慾和改善睡眠。
- 改善負面情緒，能減少情緒化飲食。研究顯示，獲得足夠情緒支持的人，有更佳的精神健康。可以向自己信任的家人、師長和朋友等，尋求情緒支持。若精神壓力或情緒困擾持續，應儘快尋求專業人士(例如：醫生、臨床心理學家等)協助。

### 資料來源

- 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.

## 彩橋Blog

### 我認為情緒化飲食是：

- ✿ 為了安撫情緒
- ✿ 有「馬上要吃」的強烈慾望
- ✿ 渴望吃喝某些特定的東西
- ✿ 即使不肚餓，仍然想吃

