

妥善掌控你的環境

辨識誘發因子：眼不見為淨

什麼會誘發您吃喝的慾望？

除了因為肚子餓進食，周遭環境及許多事物，會誘使我們想要吃東西：

- 我們的想法或感覺
- 看到或聞到食物
- 別人說或做什麼
- 經常跟某些活動一起搭配的食物，如生日吃蛋糕或看電影吃爆米花

當心個人的誘發因子

- 壓力和焦慮
- 悲傷
- 睡眠不足
- 覺得無聊
- 垃圾食物隨手可得
- 極端的天氣
- 喝到有醉意
- 過度飢餓
- 傳統和習慣

習慣：重複以同樣的方式回應某個誘發因子，便會形成習慣。

如何改變食物誘發因子或習慣？

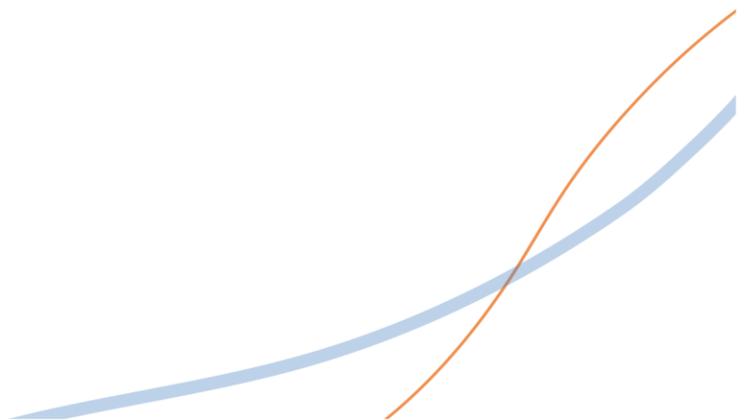
1. 遠離誘發物（眼不見為淨）
2. 建立一個新的、比較健康的習慣
3. 練習用比較健康的方式來回應誘發因子
4. 增加有助於建立健康生活的新誘發因子



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    



也許您會因為親友強力勸食而吃了不想吃的食物，您可參考這篇"對勸食者說不" ([Say No To Food Pusher's](#)) 的文章，學習如何婉拒。

什麼是有問題的誘發因子？

這是因人而異，以下是一些常見的例子：

家裡: 電腦、手機、電視、誘人的加工食品、處理食物或剩菜時，隨眼可見的糖果或糕點

工作: 擺放在辦公室公共區域的餅乾、點心和糖果、驚喜生日派對和外賣

出門時: 得來速(drive thru)快餐店、餐館、餐廳、自動售貨機、收銀櫃檯前的零食

小竅門:

- 在家裡和工作時，遠離誘發食物-- 看不見就不會想起
- 把健康食物放在看得到、隨手可拿的地方-- 例如新鮮水果、即食蔬菜、水和其他不含卡路里的飲料。
- 限制自己只在某一處或幾處地方進食
- 進食時應專注，切勿多工作業

購物妙方

- 計畫好要做的菜式，事先列出購物清單
- 依照清單來採購
- 不要在肚子餓的時候上市場
- 避開您難以抗拒的食品區
- 雖然買大包裝比較省錢，但務必計畫好份量控制
- 不要讓優惠券引誘您買垃圾食物

運動誘發因子

增加好的運動誘發因子

- 添購運動鞋、背包、運動墊子、自行車等裝備
- 自動監測記錄、運動日程表
- 運動影片
- 勵志照片、海報、雜誌

- 與朋友或家人約定固定的「運動日」
- 在手錶或其他裝置設定鬧鈴，用來提醒您該運動了

減少靜止不動的誘因

- 限制看電視的時間
- 邊看電視邊做運動
- 減少在各種螢幕前的時間（例如看影片、打電玩、網上購物、及社交媒體）
- 避免「排得太滿的日程」

因精力不足而感到煩惱？

利用這個誘發因子來激勵自己多動一點！

- 建立一個新的習慣
- 當感到壓力、無聊、或懶洋洋時，用散步取代看電視

這份教材是以美國疾病控制中心 (CDC) 的全國糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program) 內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>