

婉拒勸食有方法 (Saying No to Food Pushers)

勸食者：「這道 [豪華大菜的名稱] 是我的最愛，你一定會喜歡！」

您的回答：「我已經吃過了—真好吃！」

為何奏效：善意的謊言在這種場合沒什麼不好。您不必吃進不想吃或不需要的食物，同時也可以讓勸食者得到肯定，這道菜也許真的很美味。

勸食者：「一年才一次沒關係！」

您可回答：「但如果我堅持我的飲食計畫，說不定活久一點多過幾次節！」

為何奏效：一般人有時候會認為健康飲食是一種虛榮—為了減重和外表好看的手段，勸食的人比較不會和您爭辯，如果您讓對方了解，您的正確飲食和運動是為了更健康、更長壽，外表好看只是附帶效益而已！

勸食者：「看來有人沈迷節食....」

您可回答：「我不是沈迷，我是留意我吃的東西。」

為何奏效：被勸食者用「叨嘴」或「沈迷」一類的字眼挖苦很不好受，但不要讓這種明褒暗貶的言語打擊到您—或讓您偏離好的飲食習慣。坦然承認自己的意志和健康飲食的選擇，說不定會影響周遭的人，對自己的飲食更有覺察。有時候您只需要直接而善意地回應勸食者。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

勸食者：「如果你不嚐嚐看，我就要強迫你吃囉！」

您可回答：「不好意思，可是我不喜歡（或不能吃）[某個成分/材料的名稱]。」

為何奏效：個人的飲食偏好沒什麼好爭論的，如果一個人不喜歡某種成分或材料，不論是蕃薯、南瓜、或者奶油，可能他或她向來都不喜歡。如果您想有點創意，可以再詳述小時候怎麼因為吃了該食物結果生了場病，或你媽怎麼說你嬰兒時如何亂扔這東西。誰能反駁您呢？」

勸食者：「你看來好像皮包骨。」

您可回答：「不要擔心，我離皮包骨還很遠呢！」

為何奏效：這位勸食者肯定是被動攻擊型的，用幽默來回應可以在表明立場之際，緩和一下緊張氣氛。

勸食者：「吃一口不會死啦。」

您可回答：「我知道，可是吃了第一口，常常就會吃不停，這麼好吃的東西，我肯定停不下來！」

為何奏效：這是另一個運用幽默化解勸食者注意力的情境。用這種方式來說「感謝，但不用了，謝謝」，同時也清楚表達您不想放縱食慾。

勸食者：「但這是你最愛吃的！」

您可回答：「我想我已經吃太多，實在吃不下了！」

為何奏效：如果您特別愛吃某道節日菜色，而且人盡皆知，想逃過勸食就特別難。如果家人特別為您做了這道菜，罪惡感就足夠讓您兵敗如山倒。不過大家都知道，對食物的偏好會改變，而且多數人都有經驗，一道菜吃太多的時候，會有一陣子完全不想再碰。

勸食者： [您沒有要求，有人卻多放一份食物到您的盤子裡。]

您可回應： 像孩子那樣用叉子把碟裡的食物攪動一下，看起來像已經吃過了。

為何奏效： 把食物放到別人的餐盤，可以視為具有被動的攻擊性，這或許是一種愛的表現（希望是！）讓它看起來像吃過一兩口，是簡單的脫身方式，但您也可以，不採取任何行動，但堅稱您已經吃完您的份量了。（畢竟您並不想多吃一份。）

勸食者： 「再來一杯！」

您可回答： 「我要開車。」

為何奏效： 酒後不開車，是不能討價還價的。如果有人還繼續勸酒，您應該毫不猶豫起身離開，沒什麼好說。如果他們要您留宿，您總是可以藉口一早有事，或必須回家遛狗然後脫身。小孩更是解除所有難題的萬靈丹。

勸食者： 「我們有好多剩菜，你帶一些走。」

您可回答： 「不用了，想想，你明天三餐都有著落啦！」

為何奏效： 不是每位客人都願意處理帶走剩菜的麻煩，這套說辭可清楚表達您沒有意願。如果主人很堅持，您可以說您不會直接回家，擔心剩菜在車上會壞掉，或者可能會放到壞掉，因為冰箱已經塞滿最近別的聚餐帶回來的剩菜。你也可以禮貌的帶走剩菜，畢竟您離開宴會後，剩菜可以由您自己可掌控，所以即使您一點都不吃，或回家跟先生共享一塊派，您可以自己做主。

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/>