

情緒和壓力飲食

您是否曾經在感到憤怒、悲傷、無聊、或開心的時候，忽然間很想吃...巧克力？或者薯條？這是我們稱之為**情緒飲食**或**壓力飲食**的一個跡象。這種情況可能在我們沒有預期時發生，而且往往是一種無法克制的衝動，想吃什麼—**現在就要吃！**

也許有時我們會發現自己非因為飢餓而吃東西，其實這也是無可厚非，我們都有試過！有時候很難辨別是生理上還是情緒上的飢餓，下次碰到這種情況，可以用下列方法，幫助您更清楚地辨認。

情緒性和生理性飢餓的區別

- 情緒性飢餓：出現的很突然；想吃特定的食物比如冰淇淋、薯片等；很急迫；即便有了飽足感也有可能不會停；容易產生負罪感
- 生理性飢餓：逐漸出現；對食物種類沒有特定要求；吃飽就行；可以等；吃飽了會停下，一般不會伴隨負罪感

又或者可以用**花椰菜測試法** (THE BROCCOLI TEST ,TBT)* (擷取自 *身體是我的老師, My Body Tutor*) 問自己以下一個問題：**我真的肚餓到馬上可以吃花椰菜嗎？**

- 如果您的回答是「會」，那麼您是生理性的飢餓。那就放心去吃吧。
- 如果您的回答是「不會」，那麼您就是情緒性的飢餓。您需要的是其他東西（釋放壓力、轉移注意力、及時逃離現場等等）

這個測驗的出發點是，當我們真正餓的時候，任何食物都覺得好吃。如果想到青菜就沒胃口，那就不是真的餓。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

我們該如何將情緒與食物分開來？

首先，問問自己：

我是真的餓嗎？

如果答案是**肯定的**，下一步是滿足您飢餓的腸胃，吃點東西！

如果答案是**否定的**，問自己以下的問題：

我現在的感覺是什麼？

把它弄清楚！

- 這不是一個容易回答的問題
- 停一下好好想想
- 試著把感覺寫下來，或打電話跟人傾訴

我需要什麼？

這是最困難，但也是最重要的問題

- 以忍耐和愛心對待自己
- 記住，您需要的很可能不是像食物那樣可以捉摸到的東西
- 您可能要花點心思才能找出答案，食物易求，但並非答案。

如何制止情緒飲食

- 找出誘發情緒飲食的因子
- 允許自己在兩餐間停止情緒性飲食
- 找出除了吃東西以外可以做的事

還有哪些可以做的事？

以下是一些建議 – 可能要幾經嘗試後，才可以找出最適合自己的做法

- 閱讀一本好書或雜誌，或聽音樂。
- 出門散散步或慢跑（MEDS 是良方）！
- 洗個泡泡浴。
- **靜坐**（MEDS 是良方）！
- 玩牌或桌遊
- 找朋友聊聊
- 做家事，洗衣服，或整理庭院
- 喝溫開水或加一點新鮮檸檬汁（試試看！）
- 刷牙（有助於舒緩夜間壓力或因為無聊而亂吃）
- 回想您要改變生活型態的原因
- 做其他令您開心或必須要做的事，直到吃東西的慾望消退

想了解更多？

♥Emotional Eating Help Guide

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/>