

當個懂吃的人 告別冬日壓力肥

文·圖／臨床營養科 營養師 賴雅琪

適當攝取美食，能撫慰心靈，讓心情愉悅。但若是經常以食物紓壓，可能代表您有心理餓、情緒性進食（Emotional Eating）的問題，導致攝取過多熱量，造成肥胖。

什麼是情緒性進食（Emotional Eating）？

現代人因為面對許多壓力，導致身體分泌壓力荷爾蒙－「皮質醇」，以幫助我們面對挑戰。當長期處於壓力狀態、焦慮等負面情緒當中，導致一直想吃東西，藉由食物來滿足自己，在情緒性進食的當下，通常會選擇高油高糖等空熱量食物獲得短暫的紓壓，但吃完卻又因為體重上升懊悔不已，陷入「情緒性進食→短暫紓壓→壓力肥」的惡性循環之中。

另外，因為腹部的脂肪組織比身體其它部位有更多的皮質醇接收器，所以情緒性進食所導致的「壓力肥」，最容易胖肚子。

如何分辨生理餓，還是心理餓？

	生理餓	心理餓
進食時間	相對正常	莫名的突然很想吃東西；沒有特定的進食時間
進食內容	不太會特定只吃1-2種食物	通常會選擇特定的食物，尤其是高油高糖的空熱量食物，例如：炸物、甜點、飲料等
進食量	會控制份量	不自覺的就吃進許多食物
心理表徵	進食後不會有罪惡感	1.壓力大或心情不佳的時候，特別想吃東西 2.進食後能獲得短暫的滿足，後續會有罪惡感

哪些飲食習慣容易造成壓力肥？

① 不喜歡吃蔬果

長期處於壓力狀態下，容易使體內自由基增加，也會導致慢性發炎；而蔬果中所含的植化素正有清除自由基、降低發炎反應的好處。因此，若長期蔬果攝取不足，容易引發慢性發炎，長期下來則會導致肥胖、代謝症候群等慢性病。

② 嗜甜食

甜食會使血糖上升，刺激胰島素分泌，進而合成血清素，使心情愉悅，但長期攝取甜食，則容易導致肥胖、高血糖、高三酸甘油酯等慢性疾病。

③ 攝取咖啡成癮

研究指出，攝取200毫克的咖啡因就能讓體內的「壓力賀爾蒙」—皮質醇濃度增加。因此，若沒有節制地喝咖啡，會造成血液中皮質醇一直處於高濃度的狀態，導致肥胖。

④ 沒有定時定量的飲食習慣

現代人常常早餐沒吃、中餐草率解決，導致晚餐時間想大吃一頓，慰勞辛勤工作的一天。甚至可能因為延遲下班的因素，導致很晚吃晚餐，只能選擇炸物、滷味等相對不健康的食物。而這樣的飲食習慣，也可能會影響睡眠，當睡眠品質不好的時候，就會使皮質醇濃度增加，陷入壓力肥的迴圈中。

如何吃出好心情，療癒身心腦？

- 1 **香蕉**：香蕉富含色胺酸，能幫助血清素合成，使心情愉悅。
- 2 **高純度的黑巧克力**：品質好的巧克力決定於「可可脂」的含量。可可脂所含的維生素E以及巧克力中的可可多酚，能協助清除自由基、降低發炎反應；可可脂也含有鎂離子，能穩定情緒。此外，提醒購買黑巧克力時，除了選擇高純度以外，還須留意營養標示，含糖量愈少愈好，以及0反式脂肪酸。
- 3 **Omega-3脂肪酸**：慢性壓力一直被認為是誘發及促成憂鬱的因子之一，而Omega-3脂肪酸可減少憂鬱、延緩腦部退化。飲食中富含Omega-3脂肪酸的食材有鯖魚、秋刀魚、鮭魚，或是藻油、亞麻仁油。
- 4 **牛奶**：牛奶含豐富的色胺酸，可以協助血清素的合成，使心情愉悅。若有乳糖不耐症，則可選擇乳酪作為補充來源。
- 5 **益生菌、益菌生（益生元）**：腸胃道可以分泌多種激素，其中多巴胺及血清素的濃度多寡，與情緒相關。若體內多巴胺及血清素濃度過低，會導致情緒低落、煩躁易怒等負面情緒，亦即腸道分泌的血清素、多巴胺會透過腸腦軸線（Gut-Brain Axis）來調節情緒。因此，有好的腸道環境，才能維持好心情！除了直接補充益生菌，各種顏色的蔬果也含有豐富的益菌生（益生元）。
- 6 **堅果**：堅果中的鎂離子具有安定神經、穩定情緒的功能。但補充時必須留意，堅果屬於油脂類，建議一天攝取一湯匙堅果種子即可。



有什麼方法可減少情緒性進食？

- 1 培養運動的興趣：運動會促進腦內啡分泌，讓人覺得放鬆、愉快，降低焦慮感，也能消耗體內多餘的熱量。
- 2 轉移注意力，培養其他紓壓的興趣：例如閱讀、聽音樂等。
- 3 撰寫進食日記：記錄吃的當下心情如何？吃了什麼食物？以便找出情緒性進食的原因。
- 4 儘量正餐吃飽，以減少吃點心的機會。
- 5 購買食物前先列清單，檢視是否需要購買。
- 6 培養正念飲食（Mindfulness）的態度：
 - ① 正念（Mindfulness）源自於佛教，由禪修、冥想發展而來，主要的核心理念在於有意識地把專注力集中在當下，去感受體會。
 - ② 將正念飲食運用在日常飲食上，乃是建議在進食的當下，專注於感受攝取食物的當下及自己的生理反應上，也就是用心體會

食物的味道、口感等，並仔細感受身體的回饋（例如：感受到飽足感），讓吃東西變得是有意識的，而不是盲目的亂吃。研究顯示，正念飲食可以用來改善飲食及心理相關症狀，例如：飲食失調（暴飲暴食、情緒性飲食）、壓力、憂鬱等。

③ 如何將正念融入飲食中執行？

A. 慎選食材

建議多攝取原型食物，儘量避開加工食品。

B. 進食前停看聽

想吃食物的時候，先暫停動作，嘗試問問自己「真的餓了嗎？」並不是真的要透過問自己來決定要不要吃，而是透過這個問題來找出自己飢餓的原因，以分辨真假飢餓。決定要吃之前，記得看一下食物，是否符合原型食物的概念。攝取食物當中，請「專心進食」，聆聽身體給予自己的回饋與反應。另外，要提醒一點，不要等到餓壞了才吃，以免暴飲暴食，適得其反。

C. 從小份量開始進食

建議使用較小的容器盛裝食物，比較不容易吃過量。以視覺效果而言，使用小容器盛裝食物，看起來會比較滿；而使用大容器盛裝食物，容易傾向將整個容器填滿食物。

D. 進食中細嚼慢嚥

徹底咀嚼食物，可以讓食物在口中與唾液中的酵素接觸，幫助消化，也讓大腦有充足的時間接收到吃飽的訊息。建議一餐至少20分鐘。🕒