

与食物建立更健康的关系

与食物保持健康的关系可以促进身体健康、情绪健康和心理健康。请花点时间思考一下您与食物的关系。它是一种良好的关系吗？

不确定吗？来做一个快速检查吧。请从下方选择更适合您自身情况的陈述：

A 列	B 列
<input type="checkbox"/> 我通常在饿的时候才会进食	<input type="checkbox"/> 我经常在不饿的时候进食，或者在饿的时候不进食
<input type="checkbox"/> 我通常在吃饱时停止进食	<input type="checkbox"/> 我经常吃得过饱或者不够饱
<input type="checkbox"/> 我在进食时自我感觉良好	<input type="checkbox"/> 我经常为我自己吃过的或正在吃的东西批评我自己
<input type="checkbox"/> 我吃我所喜欢的食物，也喜欢我所吃的食物	<input type="checkbox"/> 我会限制自己的饮食，或者在进食时感觉失控
<input type="checkbox"/> 我通常进食各种营养丰富的食物，并且喜欢尝试新食物	<input type="checkbox"/> 我只吃固定食物，并且一般不会尝试新食物
<input type="checkbox"/> 我和别人一起进餐或独自进餐感觉都很自在	<input type="checkbox"/> 我喜欢独自进食或者私密进食，并且倾向于避免与他人一同进餐
<input type="checkbox"/> 我喜欢适量食用高热量但营养价值较低的食物	<input type="checkbox"/> 我认为高热量低营养的食物是“不好的”，如果我食用了这些东西，我会觉得自己很糟糕
<input type="checkbox"/> 在特殊场合我可能会吃得过饱，但是我可以接受	<input type="checkbox"/> 我在进餐时或者餐后会觉得内疚、羞耻或尴尬
<input type="checkbox"/> 当我感觉悲伤、愤怒、有压力、无聊或孤独时，我会找到一些不涉及饮食的方法让自己感觉更好	<input type="checkbox"/> 当我感觉悲伤、愤怒、有压力、无聊或孤独时，我会通过吃/喝来安抚自己，使自己平静下来
<input type="checkbox"/> 我通常对自己和自己的外表感觉良好	<input type="checkbox"/> 我非常担心自己的体重和外表，并且经常尝试节食
<input type="checkbox"/> 我通常吃有营养的食物，运动身体并保证充足的睡眠	<input type="checkbox"/> 我感到有疲劳、头晕、消化问题和/或其他身体不适

健康的关系是怎样的

A 栏中的所有陈述都是与食物保持健康关系的特征。饮食有助于增强他们的身心健康。他们对食物也采取了均衡饮食的态度。他们知道有时自己可能吃得太多或太少,但通常会根据自己的饥饿感、食欲和营养需求来进食。

但是,很多人很可能对 B 栏中的至少几个陈述感到熟悉。而且,如您所想,B 栏中的所有陈述都是您与食物的关系可以得到改善的标志。

评估您与食物的关系

为了更好地了解您与食物的关系,请考虑记录一两周的日记以发现潜在的模式。每次进食或感到饥饿时,记下:

- 您当时在哪里以及正在做什么
- 您当时的感受如何以及产生这种感受的原因
- 您当时吃了什么或者没吃的原因
- 之后您的感觉如何

仅使用此练习来客观地审视您与食物之间的关系。一旦您了解了触发因素,改变您的行为往往会更容易。例如,如果您发现:

- **您喜欢通过进食来舒缓您的情绪。**想象您下一次情绪激动时可以做的事情,例如散步、给朋友发短信、做几次深呼吸。同时考虑减轻当前和长期压力的方法。
- **您太忙碌以至于一整天没有进食,**但通常会感到疲倦和暴躁。考虑提前准备或购买营养餐和零食,以便备用。
- **当您不饿的时候,您会在无聊或习惯性的情况下无意识地进食,**比如在看电视这样的被动活动中。下次当您寻找要做的事情时,不妨跳过食物,选择另一项您喜欢的活动。而且,如果您在看电视时想吃点零食,尽量避免带着整包薯片或一品脱的冰淇淋。相反,给自己盛一小份零食,不再继续加码。
- **在特定情况下以某种方式进食或不进食您都会觉得有压力。**下次参加朋友聚会或家庭聚会时,请尽力关注并尊重自己的需求。也许这意味着您需要在进场之前进食,礼貌谢绝,或者分担一份餐食。这也可能意味着限制您在这些情况下花费的时间。

那些只是几个例子。许多人(包括儿童和青少年)与食物的关系都有一些紧张。而且,假设他们能够获得足够的食物,通常会涉及限制饮食或暴饮暴食,例如:

- 在困难时期,例如当您心烦意乱、有压力、悲伤、孤独或其他情况时,依靠食物来舒缓或安慰您的情绪。
- 让自己尝试溜溜球节食法和/或潮流饮食法或运动方案。这些通常被用作减肥或增加肌肉质量或以某种方式改变体质的“快速解决方法”。
- 创建一个奖惩系统,将您的身体活动或行为与您可以食用或不可以食用的东西联系起来。
- 将食物分为“好”或“坏”,如果吃了“坏”食物,您就会感到羞耻或糟糕。
- 只食用某些食物,不愿意尝试新食物。

所有这些行为都可以笼统地描述为“饮食障碍”。它们也可能是饮食障碍的迹象。

给护理者的建议

父母和护理者经常担心孩子是否摄入足够的食物和营养,尤其是当孩子或青少年对食物特别挑剔时。

首先,考虑您的孩子所处的发育阶段。例如,婴幼儿时期对食物特别挑剔是很自然的,但随着他们的成长,往往会逐渐克服这一点。研究表明,这个阶段对食物的挑剔通常不会对健康产生长期影响。¹ 如果孩子还处在成长和成熟期,那么他们很可能是不会有问题的。

同样,一个十岁出头的孩子可能会试图在成长的过程中表达他们的独立意识。他们可能会在成长过程中对自己身体发生的变化做出反应。

此外,考虑一下可能影响他们决策的因素:

- 在吃某些食物时,他们是否觉得自己受到你或其他人的压力?
- 也许您的孩子吃得很慢,而且感到有压力要更快地吃完?
- 当你们坐下来进餐时,他们真的饿了吗?考虑在用餐时间之前减少零食的摄入,或者将正餐作为零食的一部分。
- 他们会因为表现良好而得到食物奖励吗?如果是这样的话,您的孩子可能会开始把零食当作好的东西,而把其他的食物看作是不好的东西。
- 您的用餐时间规律吗?用餐时的氛围是愉快的还是有压力的?如果不规律,请考虑制定一个规律的用餐时间和/或饮食方法,让这段时间变得令人期待和享受。
- 他们的嗅觉是否特别敏感,或不喜欢某些食物的口感和味道?如果是这样,请考虑以较小剂量或其他形式提供这些食物,或为他们提供具有类似营养成分的其他食物。
- 他们是否对某些事情感到害怕,比如害怕噎到或者害怕尝试新食物?

无论如何,一个要遵循的简单原则就是,如果儿童或青少年非常活跃且正在健康成长,他们可能需要摄入足够的营养食物。²

如果不是,则可能存在潜在的医疗或心理健康问题,例如饮食障碍。请咨询心理健康或医疗专业人士。

饮食障碍

全球有 8% 的女性和 2% 的男性患有饮食障碍, 而且由于未确诊或误诊, 实际患有饮食障碍的人可能更多。³ 据估计, 每 20 名饮食障碍患者中就有 1 人死于并发症或自杀。⁴

虽然饮食障碍通常发生在青春期和成年早期, 但饮食障碍也可以在任何年龄发生, 包括非常年幼的儿童。预警信号可能包括:

- 节食或遵循严格的食物和运动规则
- 生长发育迟缓
- 饮食习惯紊乱, 很快的吃掉大量食物、把食物切成小块并且吃得很慢, 谎称自己吃了多少, 或者避免与他人共同进餐
- 在工作、学校、运动或其他活动中的表现下降
- 在人际关系和社交生活中出现问题
- 心理健康障碍或症状, 包括抑郁、焦虑、自杀倾向、自卑、完美主义
- 相关的医疗状况和/或健康并发症, 例如心脏问题、骨质流失、糖尿病、高血压、慢性疲劳、肠胃问题等
- 酒精和物质滥用问题

而且, 就像一般的精神疾病一样, 任何人都有可能出现饮食障碍。饮食障碍患者来自各种背景。他们也有各种体型和状态——患有饮食障碍症的人可能会体重增加、减轻, 或者保持与疾病发生前相同的身体状况。有些人患有多种饮食障碍, 包括同时患有饮食障碍症或从一种饮食障碍过渡到另一种饮食障碍。

常见的饮食障碍包括:

- **神经性食欲缺乏**, 患者极度害怕体重增加, 并通过严格限制食物摄入、过度运动或两者兼而有之来控制体重。
- **暴食症**, 患者会暴饮暴食并感觉控制不住自己。他们通常会偷偷地暴饮暴食, 并为此感到羞愧和尴尬。
- **贪食——厌食症**, 患者会暴饮暴食, 然后严格控制饮食和/或采取极端措施——例如催吐、使用泻药或者剧烈运动——以避免体重增加。
- **回避性/限制性摄食障碍 (ARFID)**患者表现为: 1.) 对进食没有兴趣, 2.) 基于食物的质地、外观、颜色或气味而避开某些食物, 和/或 3.) 担心进食的后果, 例如害怕噎住、呕吐或是便秘。

从饮食障碍中康复具有挑战性, 可能需要数周、数月, 甚至在某些情况下需要数年的时间。但康复是可能的, 而且很多人都实现了这一目标, 尤其是在早期干预的情况下。您可以使用此[筛查工具](#)来判断您或您关注的人是否正在与饮食障碍作斗争。您也可以寻求专业人士的帮助。

¹布里斯托大学。**我们应该为挑食感到担心吗?**访问日期:2023年11月27日。

²NHS。**挑食者**。访问日期:2023年11月27日。

³《美国临床营养学杂志》。**2000 - 2018年期间饮食障碍的患病率:系统文献综述**。访问日期:2023年11月28日。

⁴美国国家饮食障碍协会 (NEDA)。**饮食障碍的误解**。访问日期:2023年11月28日。

儿童心理研究所。**挑食:什么是正常的, 什么是不正常的**。访问日期:2023年11月27日。

维多利亚饮食障碍协会。**主要研究和统计数据**。访问日期:2023年11月28日。

Eatright.org。**什么是饮食障碍?**访问日期:2023年11月29日。

约翰霍普金斯大学。**青春期健康饮食**。访问日期:2023年11月29日。

Helpguide.org。**情绪化进食以及如何阻止**。访问日期:2023年11月27日。

梅奥诊所。**减肥:控制情绪化进食**。访问日期:2023年11月27日。

美国国家饮食障碍协会。**如何与食物建立健康的关系**。访问日期:2023年11月28日。

布里斯托大学。**我们应该为挑食感到担心吗?**访问日期:2023年11月27日。

纽卡斯尔大学。**“与食物保持良好关系”意味着什么?**4种方法可以判断您是否拥有健康的与食物的关系

版权所有 © 2023 Optum, Inc. Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

WF12253179 142530-122023