

# 與食物建立更健康的關係

與食物的健康關係可以促進我們的身體、情緒和精神健康。請花點時間思考您與食物的關係。是好的關係嗎？不確定？以下是一項快速檢查。請選擇以下每行中聽起來比較適合您的語句：

A 欄	B 欄
<input type="checkbox"/> 我通常在餓的時候吃東西	<input type="checkbox"/> 我傾向於在不餓的時候吃東西，或者即使我餓了也不讓自己吃東西
<input type="checkbox"/> 我通常在吃飽時停止進食	<input type="checkbox"/> 我傾向於吃得過飽或吃得不夠飽
<input type="checkbox"/> 吃飯時我自我感覺良好	<input type="checkbox"/> 我經常批評自己的飲食或我正在吃的東西
<input type="checkbox"/> 我吃我喜歡的東西並且享受我吃的東西	<input type="checkbox"/> 我限制飲食或進食時感覺失控
<input type="checkbox"/> 我通常吃各種營養食物並喜歡嘗試新食物	<input type="checkbox"/> 我只吃某些食物，通常不喜歡嘗試新食物
<input type="checkbox"/> 我覺得與別人 或自己吃飯很自在	<input type="checkbox"/> 我喜歡獨自吃飯或秘密吃飯，並且傾向於避免 與他人一起吃飯
<input type="checkbox"/> 我傾向於適量吃高熱量和 低營養素的食物	<input type="checkbox"/> 我認為高熱量和低營養的食物是「不好的」；如 果我吃了它們，我會感覺很糟糕
<input type="checkbox"/> 在特殊場合我可能會吃太多，但我可以接受	<input type="checkbox"/> 吃飯時或飯後我感到內疚、羞恥或尷尬
<input type="checkbox"/> 當我悲傷、憤怒、有壓力、無聊或孤獨時，我會 找到一些不涉及飲食的方法讓自己感覺更好	<input type="checkbox"/> 當我悲傷、憤怒、有壓力、無聊或孤獨時，我會 透過飲食來安慰或平靜自己
<input type="checkbox"/> 我通常對自己和我的外表感覺良好	<input type="checkbox"/> 我非常擔心自己的體重和外表，並經常嘗試節 食
<input type="checkbox"/> 我通常吃營養食品、活動身體並獲得充足的睡 眠	<input type="checkbox"/> 我感到疲倦、頭暈、消化問題和/或其他身體 疾病

## 健康的關係是什麼樣的

A 欄中的所有陳述都是與食物保持健康關係的標誌。飲食可以豐富他們的身體和心理健康。他們對食物也有均衡的態度。他們知道有時自己可能吃太多或太少，但通常會根據自己的飢餓感、食慾和營養需求來吃。

但是，如果您像許多人一樣，很可能至少對 B 欄中的一些陳述感到熟悉。而且，正如您可能已經猜到的那樣，B 欄中的所有陳述都表明您與食物的關係可以改善。

## 評估您與食物的關係

為了更好地了解您與食物的關係，請考慮寫一兩週的日記以發現潛在的模式。每次吃東西或感到飢餓時，請記下：

- 您當時在哪裡以及正在做什麼
- 您當時的感受以及原因
- 您吃了什麼或為什麼不吃
- 之後您的感受如何

僅使用此練習來客觀地審視您與食物的關係。一旦你知道了觸發因素，改變你的行為往往會更容易。例如，如果您發現：

- **您傾向於透過進食來舒緩情緒。**下次當您情緒激動時，想想您可以做的其他事情，例如散步、傳簡訊給朋友、做幾次深呼吸。也要考慮減輕當前和長期壓力的方法。
- **您忙得整天不吃飯**，但通常會感到疲倦和暴躁。考慮提前準備或購買營養餐和零食，以便可隨時進食。
- **當您不餓時，您會在進行被動活動（例如看電視）時**出於無聊或習慣而盲目地吃東西。下次當您想找點事情做的時候，跳過食物，轉而去您喜歡的其他活動。而且，如果您在看電視時確實想吃零食，請避免隨身攜帶一袋薯條或一品脫冰淇淋。相反，應只吃一份，不要添加。
- **在特定情況下，您感到有壓力要以某種方式進食或不以某種方式進食。**下次您參加朋友聚會或家庭聚會時，請盡力關注並滿足自己的需求。也許這意味著您出現之前先吃東西，禮貌地說「不用了，謝謝」，或者分餐。這也可能意味著限制您在這些情況下花費的時間。

這些只是幾個例子。許多人——包括兒童和青少年——與食物的關係有些緊張。而且，假設他們能夠獲得足夠的食物，通常會涉及限制或暴飲暴食，例如：

- 在困難時期，例如當您心煩意亂、有壓力、悲傷、孤獨或其他情況時，依靠食物來舒緩或安慰您。
- 讓自己採用溜溜球和/或流行的飲食或運動方式。這些通常被用作減肥或增加肌肉質量或以某種方式改變體質的「快速修復」。
- 創建一個獎勵/懲罰系統，將您的身體活動或行為與您可以吃什麼或不能吃什麼聯繫起來。
- 將食物分為「好」或「壞」；如果吃了「壞」食物，就會感到羞恥或感覺很糟糕。
- 只吃某些食物，而不願意嘗試新食物。

所有這些行為都可以籠統地描述為「飲食失調」。這些也可能是飲食失調的跡象。

## 給照顧者的建議

父母和照顧者經常擔心孩子是否獲得了足夠的食物和營養，尤其是當孩子或青少年似乎對吃或不吃什麼特別挑剔時。

首先，應考慮您孩子的發展階段。例如，幼兒特別挑剔是很自然的，但隨著他們的成熟，往往會逐漸擺脫這種挑剔。研究表明，這個階段的挑食通常不會對健康產生任何長期影響。<sup>1</sup> 如果孩子正在成長和成熟，他們很可能會沒事。

同樣，青春期前或青少年可能會試圖維護自己的獨立性，這是成熟的自然組成部分。他們也可能會對身體發育過程中所經歷的變化做出反應。

另外，考慮一下可能影響他們決策的因素：

- 他們是否會感到有壓力要吃或不吃您或其他人的某些食物？
- 也許您的孩子吃得很慢，並且感到有壓力要更快地吃完？
- 當你們坐下來吃飯時，他們真的餓了嗎？考慮在用餐時間之前減少零食的攝取量，或將正餐作為零食的一部分。
- 他們會因良好行為而獲得食物獎勵嗎？如果是這樣，您的孩子可能會開始將這些零食視為好事，而將其他食物視為壞事。
- 您有規律的用餐時間嗎？這些時間通常是愉快的還是有壓力的？否則，請考慮制定一個例行公事和/或方法，讓這段時間變得令人期待和享受。
- 他們的嗅覺是否靈敏，或不喜歡某些質地或味道？如果是這樣，請考慮以較小劑量或其他形式提供這些食物，或為他們提供具有類似營養成分的其他食物。
- 他們是否害怕某些事情，例如被食物噎住或嘗試新事物？

無論如何，要遵循的一個簡單準則是，如果兒童或青少年活躍且正在成長，那麼他們可能會獲得足夠的營養食物。<sup>2</sup>

否則可能存在潛在的醫療或心理健康問題，例如飲食失調。諮詢心理健康或醫療專業人士。

## 飲食失調

據估計，全球有 8% 的女性和 2% 的男性患有飲食失調症，而且可能更多，因為飲食失調症常常未被診斷或誤診。<sup>3</sup> 據估計，每 20 名飲食失調患者中就有 1 人死於併發症或自殺。<sup>4</sup>

雖然飲食失調通常發生在青春期和成年早期，但飲食失調可以發生在任何年齡，包括非常年幼的兒童。需要警惕的跡象可能包括：

- 節食或遵循嚴格的食物和運動規則
- 生長遲緩
- 飲食習慣紊亂，例如吃得很快，把食物切成小塊吃得很慢，謊報自己吃了多少，或避免與他人一起吃飯
- 工作、學校、體育或其他活動的表現下降
- 人際關係和社交生活的問題
- 心理健康障礙或症狀，包括憂鬱、焦慮、自殺意念、自卑、完美主義
- 相關的醫療狀況和/或健康併發症，如心臟病、骨質流失、糖尿病、高血壓、慢性疲勞、胃腸道問題等
- 酒精和物質使用障礙

而且，就像一般的精神疾病一樣，飲食失調也沒有歧視。飲食失調患者來自各種背景。它們也有各種大小和形狀——患有飲食失調症的人可能會體重增加、體重減輕，或者保持身體狀況與疾病發生前的樣子相同。有些人不僅患有飲食失調症，包括同時患有飲食失調症或從一種飲食失調症過渡到另一種飲食失調症。

常見的飲食失調包括：

- **神經性厭食症**，指一個人極度害怕體重增加，並試圖透過嚴格限制食物攝取、過度運動或兩者兼而有之來控制體重。
- **暴飲暴食症**，指一個人吃得太多並感到失控。患者通常會偷偷地這樣做，並為此感到羞愧和尷尬。
- **神經性貪食症**，指一個人暴飲暴食，然後嚴格限制自己的飲食和/或採取嚴厲措施——例如嘔吐、使用瀉藥或過度運動——以避免體重增加。
- **迴避性限制性食物攝取障礙 (ARFID)** 指一個人：1.) 對進食沒有興趣，2.) 基於質地、外觀、顏色或氣味而避免進食，和/或 3.) 擔心進食後會發生什麼，例如害怕窒息、嘔吐或便秘。

飲食失調的恢復具有挑戰性，可能需要數週、數月甚至在某些情況下數年的時間。但這是可能的，而且很多人都實現了這一目標，尤其是透過早期介入。您可以使用這個簡短的[篩檢工具](#)來了解您或您照顧的人是否患有飲食失調症。您也可以考慮尋求專業協助。

<sup>1</sup>布里斯託大學。我們該擔心挑食嗎？讀取日期：2023 年 11 月 27 日。

<sup>2</sup>國民醫療服務體系。挑食者。讀取日期：2023 年 11 月 27 日。

<sup>3</sup>美國臨床營養雜誌。2000-2018 年期間飲食失調的盛行率：系統性文獻回顧。讀取日期：2023 年 11 月 28 日。

<sup>4</sup>美國國家飲食失調協會 (NEDA)。對飲食失調的誤解。讀取日期：2023 年 11 月 28 日。

兒童思想研究所。挑食：什麼是正常的，什麼是不正常的。讀取日期：2023 年 11 月 27 日。

維多利亞省飲食失調。重點研究和統計。讀取日期：2023 年 11 月 28 日。

Eatright.org。什麼是飲食失調？讀取日期：2023 年 11 月 29 日。

約翰霍普金斯大學。青春期的健康飲食。讀取日期：2023 年 11 月 29 日。

Helpguide.org。情緒性飲食以及如何阻止它。讀取日期：2023 年 11 月 27 日。

Mayo Clinic。減肥：控制情緒性飲食。讀取日期：2023 年 11 月 27 日。

美國國家飲食失調協會。如何與食物建立健康的關係。讀取日期：2023 年 11 月 28 日。

布里斯託大學。我們該擔心挑食嗎？讀取日期：2023 年 11 月 27 日。

紐卡斯爾大學。「與食物建立良好的關係」意味著什麼？4 種方法可以知道您是否有良好的關係

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等就業機會僱主。

WF12253179 142531-122023