

您与食物的关系是否健康？



请勾选您最认同的陈述。

“健康食物关系”的迹象

我通常：

- 将食物视为滋养和照护自己身心健康的一种方式
- 饥饿时进食，饱腹后停止进食
- 按时进食，养成规律，比如按时吃早餐、午餐和晚餐
- 认识到所有食物都有一定价值
- 进食种类全面的各种食物
- 享受进食
- 与他人一起进食或独自进食时都感觉自在
- 感觉自己状况良好

“不健康食物关系”的迹象

我经常：

- 在进食时感到内疚或羞愧
- 给食物贴上“好”或“坏”的标签
- 长时间不进食、限制饮食、经常节食或追随饮食风尚
- 在感到压力、沮丧、愤怒、悲伤或无聊时进食
- 用食物奖励自己或设置“放纵日”
- 重度依赖于记录卡路里，或尝试通过运动来消耗所摄入的卡路里
- 感觉进食时无法控制自己
- 因为饮食选择或进食量大而自我批评

左侧的陈述是与食物建立健康关系的迹象。如果您更认同右侧的陈述，那么您可能需要咨询精神健康专业人士。他们可以帮助您与食物和自己之间建立起一种更健康、更富有同理心的关系。

资料来源

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 2024 年 2 月 3 日。

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 2023 年 10 月 12 日。

Optum

本计划不得用于紧急情况或紧急护理需求。本计划不能替代医生或专业人士的护理。请咨询您的临床医生，了解具体的医疗保健需求、治疗或用药情况。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、或者通过任何直接或间接途径向来电者提供服务的实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分可能不面向特定的州或特定规模的团体提供，并且可能会有变更。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF15047674 333088-112024 OHC