

# 为什么食物没有“好坏”之分： 了解全食物搭配法

“我昨天表现太‘坏’了，吃了两次甜点。”

“我今天要表现得‘好’一点，这样今晚就可以吃披萨了。”

“我吃了太多‘垃圾’食品。”

“她非常自律，只吃‘干净’的食物。”

您对这些说法是否有印象？您可能会点头。这是因为我们生活在一个深受[饮食文化](#)熏陶的社会，在这样的社会里，这些言论是完全正常的，社会大众接受了将某些“坏的”、“不健康的”食物甚至整个食物类别（例如碳水化合物）妖魔化，而为“健康的”或“好的”食物贴上道德认可的标签。

作为一名采用非节食营养方法的饮食失调营养师，我曾与客户进行过无数次交谈，他们会对自己的食物选择感到羞耻，觉得自己吃了一顿快餐或一块蛋糕就像是做了天大的错事。但并非只有饮食障碍患者才有这种感觉。事实上，有[研究](#)表明，一般人群也倾向于从道德的角度看待食物，具体而言，将能量密度较高（即热量较高）的食物视为“不干净”，将能量低的食物视为“干净”。

幸而在最近几十年里，一种新的饮食方法逐渐出现，这种方法抹除了饮食中的羞耻感和道德感，帮助我们重新通过饮食文化获得力量和快乐。这种方法被称为“全食物搭配法”。

## 什么是“全食物搭配”法？

在营养方面，采用全食物搭配法，在正餐和零食中为多样化食物留出空间，而没有任何禁忌（除非您对某些食物过敏）。其中包括社会普遍认为“不健康”的食物，但我称之为“快乐的食物”。这种方法意味着在营养丰富的食物和快乐的食物之间找到适合您的平衡。注册营养师（Registered Dietitian Nutritionist, RDN）Aleta Storch 解释道：“有些食物含有对身体健康各方面有益的特定营养成分，但这并不意味着营养密度较低的食物就一定没有营养。”“所有食物都含有营养，因为所有食物都能提供热量，而热量会转化为能量，为身体提供动力。”

此外，全食物搭配法认为，食物不仅仅是满足身体的需求。Storch 补充道：“有些食物可以促进其他类型的健康，例如心理、情绪、人际关系、财务健康等。”“而这



“所有食物都含有营养，因为所有食物都能提供热量，而热量会转化为能量，为身体提供动力。”

——Aleta Storch, RDN

些食物通常被饮食文化贴上了‘坏’或‘垃圾’的标签，但如果我们相信所有食物都能为我们健康的某个或多个方面提供支持，那么所有食物都属于有益健康的饮食。”

20世纪90年代，[海洛因时尚](#)盛行，丰腴退出审美舞台，阿特金斯减肥法和区域减肥法等高强度节制性饮食大行其道，食物选择开始慢慢与道德脱钩。或是为了应对这种令人担忧的趋势，全食物搭配法从[直觉饮食](#)和其他的非节食运动中诞生。RDN Claire Rifkin女士称：“我们的饮食中有足够的空间容纳披萨和冰淇淋，就像有空间容纳羽衣甘蓝和藜麦一样。”“我们可以吃任何食物，不必为此感到羞耻和内疚，也不必将它们归类为‘好’或‘坏’的食物选择。”

## 全食物搭配法如何帮助饮食障碍患者康复

全食物搭配法可以帮助生活在我们这个以饮食为中心的社会中的任何人。有意识地接受所有食物而不屈从于社会常态化规则（例如不吃甜点或碳水化合物，或者总是选择沙拉而不是薯条），做到这点可以让任何人的生活都更快乐、更充实且内心更平静。专门研究饮食障碍的注册营养师（Registered Dietitian, RD）Rebecca Jaspan表示：“全食物搭配法一旦被大众所接受，许多人就能重获饮食自由并实现康复，还能减少对某些食物的恐惧。”“这种方法让食物回归了食物的本质。”此外，2022年在女大学生中进行的一项[研究](#)表明，直觉饮食干预（例如允许进食所有食物）可能有助于降低饮食失调的风险，并提高对自己身体的欣赏度。

研究结果还表明，采用全食物搭配法有助于治疗饮食障碍。2022年对一家治疗中心的直觉饮食计划进行的一项[研究](#)发现，积极的治疗效果与直觉饮食能力（例如接受所有食物）之间存在联系。另一项针对大学生的[研究](#)表明，相比于自我监测体重和计算卡路里等行为，采取直觉饮食原则（例如允许自己吃所有食物）与饮食障碍症状改善之间存在关联。

就我个人而言，我知道如果自己在康复期间没能与所有食物和解，那么我仍然会陷入饮食障碍的泥沼。在我的从业中，我发现当客户达到一种[中立](#)境界并不再赋予食物道德感后，他们才能真正进入全面康复状态。如果他们仍然不吃某些食物，或者规定了这些食物的进食方式和时间，那就不可能实现完全的自由。Rifkin称：“在饮食障碍康复中，使用全食物搭配法的目标应始终是减少某些食物所带来的羞耻感和耻辱感。”

方法之一是制定一份限制食物清单，然后以可接受的速度将这些食物逐一融入自己的饮食。Storch还指出了在这个过程中运用科学知识的价值所在：“说到底，我们的身体并不能区分巧克力棒中的葡萄糖和苹果中的葡萄糖。我们是否从苹果中获取了巧克力无法提供的额外营养？当然，”她解释道：“但我们从巧克力棒中获取的营养成分也是苹果所不具备的，如果巧克力棒能带来快乐和放松，而苹果带来的是压力或刻板行为，那么巧克力棒实际上是更健康的选择。”要做到这

点虽然很难，但我们的大脑是可塑的，只要反复练习、付出时间和精力和耐心，我们就能重新以中立的态度看待所有食物。

## 全食物搭配法的益处

无论与食物的关系如何，全食物搭配法都能带来益处，包括饮食障碍患者、饮食失调者，亦或是只是简单进食并生活在社会中的人。这种方法的益处如下：

- 1. 从饮食文化中重夺掌控权。**节食和减肥是一个价值数十亿美元的产业，而这个产业的盈利方式便是通过在大众群体中制造对食物选择的羞耻感和焦虑感。采用全食物搭配法有助于您挣脱节食文化的桎梏，让您可以吃自己想吃的食物，而不会感到羞耻或焦虑，也不需要事后进行任何弥补。
- 2. 改善心理健康。**少去担忧自己不吃或吃过的食物，您能释放更多的精神空间和精力，去享受生活中更有意义的事情。正如Storch所说，全食合法“让生活更轻松、更愉快。”实际上，[研究](#)表明直觉饮食（采用全食物搭配法）与心理健康改善之间存在关联，[包括](#)减少对身材的关注和抑郁症状。据Rifkin解释，该方法对于挑战人们对食物非黑即白的思维模式也非常有益，而这种思维模式常见于饮食障碍康复阶段。
- 3. 治愈与身体的关系。**践行一段时间的全食物搭配法后，您可能会注意到自己的[身体形象](#)更好了，自尊心也更强了。这是有道理的，因为摆脱食物规则可以增强您的信心，让您坚信自己有能力做出最佳食物选择。事实上，2021年的一项[荟萃分析](#)发现，践行直觉饮食的成年人与身体形象改善、自尊和整体幸福感提高之间存在关联。
- 4. 降低患饮食障碍的风险。**一项[2020年的研究](#)表明，对于非饮食障碍患者而言，采用全食物搭配法将起到某种保护作用，并可能降低出现饮食失调行为的风险。
- 5. 改善身体健康状况。**经常有人问我：“但什么都吃，甚至吃披萨和薯条，怎么会健康呢？”在我的从业中，我注意到对于设立了食物选择规则的客户，他们发现自己经常会陷入不健康的模式，例如暴食-节食循环。这很反直觉，规则要求他们一味拒绝吃快乐的食物，而这会让他们无法清楚地听到自己身体的需求。对所有食物都报以公平态度，他们往往就能在快乐的食物和营养丰富的食物之间找到自然平衡。正因如此，直觉饮食等全食物搭配法与[饮食质量提高](#)、[水果和蔬菜摄入量增加](#)以及血压和胆固醇等[代谢指标改善](#)有关。
- 6. 聆听直觉。**饮食规则会制造精神噪音，并切断您与身体的联系，而身体是直觉的家园。Jaspan解释道：“如果以中立态度对待食物，您就能利用[饥饿感和饱腹感](#)等身体内部发出的信号来判断哪些食物对您的身体、精神和情绪有益。”

## 在生活中采用全食物搭配法的建议

采用全食物搭配法并不只是下定决心那么简单。许多人需要采取更慎重、更有目的性的方法，通常还需要注册营养师的支持。以下是一些初期建议：

- 1. 自己想想“为什么”。**花时间探索全食物搭配心态对您的生活有何益处。Storch 建议：“想想那些被您贴上‘坏’或‘垃圾’标签的食物，它们可能对身体健康以外的其他健康类型有何帮助？”也许是拥有更多精神空间、减少对食物的执着、找到更多的生活乐趣，或者在旅行或在餐馆就餐时拥有更多的自由，不再那么焦虑。
- 2. 厘清自己的想法和规则。**Rifkin 称：“我建议您开始对自己关于食物的想法和感受怀以好奇心。”不带任何评判地整理好所有妨碍您的饮食信念和规则。把感觉有帮助的信念和规则写下来，并随着自己的进步进行核对。
- 3. 赋予自己许可权。**准备好（充分）后，即可开始彻底且无条件地允许在饮食中加入以前不允许自己吃的食物。Jaspan 补充道：“没有不能吃的食物，也没有专门留到特殊场合或‘放纵日’才能吃的食物。”如果您觉得实现这一步比想象中更可怕或更困难，可以放慢速度，可以接受的速度前进。我的一些客户有多种“恐惧食物”，我们会为他们制定一个恐惧食物等级表，将最难接受的

食物排在最上层，稍微容易接受的排在中间层，最容易接受的排在最下层。然后从最下层开始，随着时间的推移逐步向上攻克。”

- 4. 掌握应对技巧。**抛弃饮食规则并开始吃曾经限制摄入的食物可能会让人感觉恐慌。这种饮食规则通常采用的都是非适应性的应对技巧，麻痹人们或用于处理困难的情绪或生活状况，因此您可能需要在进食时采用适应性的应对工具，来应对浮现的情绪问题。例如呼吸练习、着陆练习、写日记、自我关怀练习、向治疗师或可靠的人倾诉以及听音乐。
- 5. 持之以恒。**一旦开始吃以前限制摄入的食物，就一定要经常吃。因为大脑可能会将这些食物视为威胁，只有经常吃这些食物，您才能心平气和地看待它们进而完全掌控。对于坚持的定义并没有硬性规定，可能的建议如下：最开始至少每隔一天吃一次，持续一个月左右，之后至少每周吃几次，持续几个月，最后达到可以随时吃的程度。
- 6. 获得支持。**Rifkin 称：“如果您发现自己极难尝试新食物，或者感觉难以承受这种做法带来的羞愧感，可以向持证精神健康专业人士或营养师寻求支持。”如果您的困难源于饮食失调或饮食障碍，那么更要寻求此类支持：挑战饮食失调的扭曲思维和行为模式不是您独自或仅凭意志就能做到的。



如果您对自己的饮食和饮食规则感到担忧，请务必咨询您的医疗保健提供者或饮食障碍专家，以获得专业的评估和所需的帮助。[预约免费咨询饮食障碍专家](#)是踏上饮食自由之路的高效途径。

### 资料来源

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, LaFrance J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.



本计划不得用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。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 333046-112024 OH