

中秋節，放假期間是否不小心落入「情緒性飲食」陷阱？



中秋佳節快到了，不知大家是否已經安排好了與朋友、家人或同事一起聚餐了呢？在這團聚的節日，正是可以暫時跳脫職場、轉換心情的時候。這時眼前出現的各式美食，例如：烤肉、月餅、柚子等等，很容易就成了我們舒壓的慰藉，一不小心就會讓我們落入「情緒性飲食」的陷阱裡。

什麼是「情緒性飲食」？

「情緒性飲食」是指為了緩解壓抑已久的負向情緒（壓力、焦慮、孤獨、生氣、無聊等）而下意識地進食。有些人會發現自己在飲食期間常常分心，或是不覺得餓但極度想吃高熱量食物等等，此時很容易失去對於飲食的控制力，進而攝取大量不必要的垃圾食物、對健康造成負擔。

「情緒性飲食」的生理機制（一）：安慰性食物

腸胃又被稱為「第二大腦」，因為人體的腸道神經系統(Enteric Nervous System)除了神經細胞數量是僅次於大腦外，腸道神經細胞還會蒐集及傳達訊息給中樞神經系統（Central Nervous System），與大腦形成雙向的溝通。

所以當您進食時，相應的感受或是情境線索也會在大腦裡留下紀錄。因此當您想要感覺放鬆、溫暖、開心時，往往就會去尋找「安慰性食物(comfort food)」，而過年過節的大魚大肉或是歡慶聚餐的高熱量點心經常是連結到愉悅感的第一首選。所以，當下次工作、人際或家庭等不順利時，您可能就會下意識去尋求這些食物所提供的情緒安撫。

「情緒性飲食」的生理機制（二）：神經傳導物質的分泌

此外，人體的腸道裡存在著許多的菌叢，活躍的菌叢便會刺激神經傳導物質的分泌，進而影響調節感覺、認知、情緒的第十對腦神經-迷走神經(Vagus nerve)。

所以一旦您習慣透過安慰性食物紓壓時，通常會促發偏好油質食物的菌叢增生。而菌叢的增生就會讓您更不自主地想要攝取油炸食物，以刺激血清素、多巴胺的分泌，形成惡性循環。

如何預防？

一、增加腸道菌叢的多樣性

影響腸道菌種的因子有飲食、藥物(抗生素)、乳化劑、人工甘味劑、壓力等等，其中飲食是我們生活期間就可以有意識地控制。若每日餐點中富含碳水化合物、纖維質(蔬菜、水果)的食物較多的話，較容易使腸道益生菌生長以及多樣性增加。但是，如果平常攝取太多高糖、高油質、加工食品、紅肉等食物的話，就會減少腸道菌的多樣性。

二、製作紓壓清單

盤點自身除了情緒性飲食外其他的紓壓清單，例如：逛街、和朋友聊天、親近大自然、旅



遊、唱歌、聽歌、畫畫、冥想、學習新技能、提高自我認同感/價值感...等等。當您清楚自己有哪些紓壓方法時，就可以在負向情緒來襲時，從中挑選一項適合當下情境的方式抒發，避免總是選擇情緒性飲食。

三、正念飲食

正念(mindfulness)的創始人卡巴金博士相信：人類的大腦具有可塑性，所以只要經由不斷的練習，即可改變大腦的結構與功能。所以，正念飲食就是藉著「有意識地覺察」當下身心與環境的連結，慢慢地品嚐每一口吃進去的食物。

您可以從五官的覺察開始練習，例如：我吃進去的是月餅，它起來是什麼味道？看起來的形狀是什麼樣子？內餡是什麼材料組的呢？放進嘴裡時它吃起來是軟軟的、柔順的、甜甜的還是鹹鹹的？最後，慢慢滑進喉嚨裡的感覺是什麼？只要經過不斷地練習，就可以達到專注於食物、感受身體是否真的飢餓、慢慢進食，進而促進消化、情緒調節。



聞
成

因此，不管在平日或佳節期間想吃得健康又享受與親友相處的時光，請您參考上述三個小提醒，有意識地從身體保健開始，包括維持良好衛生習慣並以食用原型食物及適合腸道的食品，適時覺察壓力來源並紓壓，讓身體、心理與心靈都被照顧而富足，才不會不小心落入情緒性飲食的陷阱裡喔！

撰文 創予 EAP 服務團隊