

你根本不饿 是情绪怪兽在搞鬼

情绪和饮食宛如一对好伙伴,紧密相连、相互影响。被超重或肥胖困扰的人往往深陷于情绪与饮食错综复杂的关系网中,难以自拔。若想改善这一状况,关键在于让我们的心静下来,深刻认识自己的情绪,读懂食欲背后那些不易察觉的“小心思”。

大家不妨尝试正念饮食,以专注和觉察去调节过度的进食冲动。这不仅是应对“情绪化进食”的良方,更是一种能让身心都焕发出光彩的健康生活方式。



被情绪“骗”来的卡路里

上午10点:朋友圈刷到同事的下午茶照片,顺手拆开抽屉里的曲奇,安慰自己“就吃一块”,结果三分钟后整盒空了。

下午3点:被领导喊去开会,回来路上拐进便利店,买了超大份冰淇淋,边吃边想“开会辛苦我得补补糖”。

晚上加班后:走出办公楼,直奔烧烤档,点个肉串配上冰啤酒,心里默念“累成这样,必须犒劳一下自己”。

半夜收到闺蜜的失恋短信:“我现在对着啃了一半的鸡腿哭,眼泪滴在番茄酱里,感觉自己像个悲情吃播。结果第二天上秤,体重涨了3斤,悲伤加倍。”

……

注意识别!上述进食行为往往源于情绪。对号入座,看你属于哪一款。

嘴巴寂寞型 有事没事就想嚼点啥,否则嘴就变得“无处安放”,整个人顿感没着没落。

压力代偿型 手中的项目临近最后期限前,狂炫巧克力,觉得每吃一口就能压下焦虑;加班到凌晨,对着电脑屏幕一袋接一袋地吃薯片。

无聊放纵型 周末窝在沙发里刷短视频,手指划一下,往嘴里塞一颗坚果,不知不觉吃掉半罐。明明肚子不饿,却把茶几上的瓜子、辣条、饼干扫了个精光,最后看着空袋子震惊:“这零食都是我吃的?!”

当身体被情绪拿捏

为啥情绪一不对劲,手就往零食柜里伸?既往研究发现,人在压力大、无聊、沮丧到崩溃时,身体会偷偷搞事情。

这时,大脑里的多巴胺系统会被激活,发出强烈的“奖赏信号”,让你对甜

食产生难以抗拒的渴望,于是你盯着奶茶广告走不动道。

这时,你体内的皮质醇水平也跟着升高,会驱动你对高能量密度食物产生巨大需求,像薯片、蛋糕这类食物就成了身体的“应急燃料”。

正念饮食只需五步

第一步,先问问自己到底是哪种饿?分清生理饿和情绪饿有助于我们及时悬崖勒马。生理饿的表现是,肚子咕噜叫,饿得有层次感,从轻微到明显,吃点东西就满足;而情绪饿则表现为突然想吃某样特定食物(比如冰可乐配炸鸡),哪怕刚吃完饭也惦记,不吃就烦躁。

第二步,放慢吃饭速度,让胃有时间喊停。试着放慢进食速度,每一口都充分咀嚼15次至20次,甚至更多。进餐时细细品味食物的味道和质地,咀嚼时放下餐具,每口间停顿,充分感受饱

足感。

第三步,把食物当“相亲对象”,认真感受它。进餐时,调动你的感官,从视觉、嗅觉、味觉以及触觉等多个维度感受食物的“滋味”。

以吃一颗草莓为例,你可以试着用下面的方法吃几颗,比囫圇吞掉一盒更满足。先看草莓的红是不是像涂了渐变口红;再凑近闻,甜香里带着点青草味;接着咬上一口,先是酸,然后甜味涌出来,果肉在舌尖沙沙的;最后感受下果子上的籽有点粗糙,果肉软软的,汁水爆在嘴里。

第四步,给胃装个“进度条”。给饱腹感打个分,比如0是饿扁了,10是撑得难受。日常,我们进餐的目标是吃到7分至8分饱——感觉胃里舒适,不饿了,食物依然美味,但再吃一点也不会更舒服,这时就该停下了。

第五步,允许自己偶尔“吃错饭”。不要一味地对自己的饮食行为进行批评或指责,请以开放接纳的态度理解饮食背后的情绪和动机。正念饮食不是让你当苦行僧,而是让你知道自己为什么吃,别被情绪牵着鼻子,把饭吃成糊涂账。

学会和情绪怪兽“谈判”

情绪化进食就像情绪感冒,偶尔犯一次没关系,但别让它变成慢性病。下次当你又想对着零食袋狂炫时,不妨停10秒,问问自己,“我是真需要这口吃的,还是想让情绪有个地方落脚?”

压力大时,不再靠奶茶续命,而是去楼下跳绳10分钟,出一身汗后,喝杯

水都觉得舒服。

无聊想啃零食时,就给自己泡杯花果茶,看着花瓣在水里舒展,居然比吃薯片更解压。

周末做饭时,认真切菜、闻香料的味,发现专注做饭的过程,本身就是给情绪做SPA。

吃零食时,先观察它的纹路,再闻闻香味,慢慢放进嘴里,咀嚼多次后,发现原来薯片的咸香里还带着土豆的甜味。以前吃东西像打仗般匆忙,现在像品茶。慢慢吃的话,胃的饱足信号会准时到,不会再像以前被情绪推着走了。

据《北京青年报》

特调小饮料 专治夏季痛风

随着夏季的来临,气温攀升,烧烤、海鲜和冰镇啤酒成为许多人消暑聚会时最受欢迎的选择。然而,在享受美食的同时,一个健康隐患——痛风发作的风险也随之悄然升高。

怎样做才能在享受美食的同时,减少痛风的发作呢?下面中医为您提供一套科学、全面且行之有效的预防痛风指南。

中医治痛风主打健脾补肾

中医认为痛风是因饮食失宜,过食肥甘厚味,贪凉饮冷,以致脾肾不足,外邪痹阻,痰瘀互结于关节周围的疾病。入伏后湿度增高,很多人食欲不佳,会选择冰凉爽口的饮食,如海鲜、啤酒等。此类食物多寒凉,多食易损伤脾胃,以致脾胃运化失司,水谷精微阻于中焦,久而化湿化热,湿热互结,下注关节,则关节红肿热痛;而水谷精微不能濡养脏腑,久而脏腑亏虚,特别是肾气亏虚,无以化生脾气,推动脾胃运化,致湿热内蕴加重,恶性循环,疾病缠绵不愈。

因此在预防和治疗痛风性关节炎上,中医以健脾补肾、清热祛湿为主要原则。

茶饮小方祛湿降酸

祛湿降酸饮 炒芡实10g、赤小豆10g、炒薏米10g、玉米须10g,煮沸后代茶饮,可清热祛湿,利尿排酸。也可加绿豆做成汤水饮用。适用于痛风或高尿酸血症为湿热体质,或伴有小便黄赤、食少腹胀等的患者。

坤元摄精饮 桑葚15g、炒芡实15g、炒山药15g、金樱子肉15g,煮沸后代茶饮,可补肾固精,健脾化浊。适用于痛风或高尿酸血症伴有小便浑浊的患者。

龙须饮 玉米须10g、淡竹叶10g,沸水冲泡,焖泡15分钟到20分钟后饮用。可利尿通淋,清热降浊。适用于痛风或高尿酸血症伴有小便灼热、心火亢盛等的患者。

因时制宜调理机体

清淡饮食祛湿利水 夏季气候湿热,饮食宜清淡,多选择具有清热、利湿、利尿作用的食材,如丝瓜、冬瓜、黄瓜、薏米、赤小豆、绿豆等。应减少食用烧烤、油炸、麻辣火锅等性质燥热、易助湿生热的食物。

忌食生冷护脾胃 中医认为,过食肥甘厚味,贪凉饮冷,易损伤脾胃阳气,导致运化水湿功能减弱,湿浊内停,加剧尿酸代谢障碍和结晶析出。建议海鲜熟食为主,饮品以常温或温饮为佳。

食疗辅助减少不适 对于痛风或高尿酸血症患者,在非发作期,可在日常饮食中适量加入一些具有温补脾胃、利水渗湿作用的药食同源食材,如生姜、茯苓、山药、芡实、核桃仁等,以辅助增强身体代谢功能。

最后,牢记“三少一多”的黄金原则——少摄入高嘌呤食物、少喝酒精饮料、少喝含糖饮品、多喝白水。

据《北京青年报》