

减肥,先戒掉情绪性进食

□KnowYourself

你肯定看到过许多细致、复杂的减肥方法,本文拟从心理学的角度,补充一个最简单却也最重要的健康饮食习惯——只在自己真正饿了的时候吃东西。这听起来很简单,但如今我们似乎越来越难做到这一点。很多饮食习惯不太健康的人都渐渐淡忘了食物原本的功能:果腹和提供生存必需的营养与能量,他们不知不觉地把食物当成了一种解决情绪问题的工具。甚至,一些人变得很难分清自己到底是肚子饿了,还是情绪的饥饿。

你有没有过这样的经历?在感觉很丧的一天,你坐在桌旁,明明并不饿,却一口不停地吃掉了手边的薯片、巧克力、饼干……看着手边不经意间变得空空如也,你又拿起手机点开了外卖APP。而有很多身材不够理想的人,都有这种“一言不合就吃东西”的习惯。有的时候,长胖表面看似是饮食习惯的锅,实则根源却是情绪的问题。而想要改变这种令人变胖的饮食习惯,就要先认识到自己的情绪是如何出了问题。



什么是“借吃消愁”

“借吃消愁”的另一个名字叫情绪性进食,指的是因为饥饿以外的原因产生食欲,比如在情绪的刺激下产生一种难以抑制地想吃东西的冲动。这种情况下,食物被当作了填补某种情感需求的工具,而不再是为了解决生理饥饿。

偶尔用食物“治愈”自己、奖励自己,或是庆祝都并无不妥。但是,如果你发现自己一天中吃的大多数食物,都是在其实并不饥饿的状态下吃的,或是发现,自己只要心情不好就会下意识开始找食物,那么,食物可能已经变成了你面对情绪时的首选应对机制。

在面对压力时,我们的压力荷尔蒙皮质醇分泌会上升。皮质醇的大量分泌不仅会导致睡眠问题和血糖异常,还会让我们对高热量的食物产生一种生理上的渴望感。因为此时大脑会不断警告身体:你需要大量的能量来补充体力,来抵抗这一切。这也是为什么现在许多上班族日夜劳累,却逃不过“过劳肥”的主要原因之一。

相对的,人们在心情好的时候则会反而会选择更健康的食物。此时既没有荷尔蒙作祟,也没有被负面情绪消耗认知资源,有比较多的认知资源可以用来做出好的选择。

人们在情绪性进食时选择的通常是垃圾食品,因此情绪性进食极易引起肥胖、营养不良等健康问题。这会带来恶性循环。因为,食物的缓和功能只会是暂时的。之后一个越来越胖、越来越丧的自己,反而会让人更加心烦。

不仅如此,长期的情绪性进食会使人产生一种失控感——无法控制自己在恰当或不恰当的时间吃什么、不吃什么,以及吃多少。失去对自我行为和意志的控制感也会让我们对自己的评价降低。同时,当食物变成了一种对抗情绪的工具,你会很难再享受美食本身带来的快乐,很多时候你不知道自己在吃什么、好不好吃,而只是一种惯性进食。

什么样的人容易有情绪性进食的问题

心理学家 Jonice Webb 指出,在童年曾遭遇过情感忽视的孩子长大后会更加容易出现情绪性进食的问题。顾名思义,被情感忽视就是指自己的情感需求得不到父母的重视和满足,最后导致自己在面对自己的情绪时也变得手足无措。

Webb 认为,被情感忽视过的人有以下两个共同点使得他们更容易成为情绪性进食者:

1. 长期的空虚:混淆了饥饿感与空虚感

空虚是一种一个人长时间将自己的情绪拒之门外的产物,可当人们发现自己的情感需求不被父母、伴侣接纳时,先自行否定自己的情绪是一种很常见的做法。

比如,如果一个人小时候因为难过而哭泣时,父母不是宽慰或关心Ta哭泣的原因,而是表现出嫌弃或不耐烦——“别哭了,就知道哭,哭有什么用”,那么久而久之,这个人在应该悲伤的时候就会先告诉自己:不准难过,没什么好伤心的,没人会理你。

当一个人习惯于否定或排斥自己的情绪时,Ta对情绪的感知能力也会被慢慢削弱,而替代了Ta多种多样的情绪的就是空虚。

此时,吃,是一种人在感到空虚时下意识的行为。我们因为胃被填得满满当当,也获得了一种心理上的充实感——这是短暂填补内心空洞的最简单、直接的方法。然而,长此以往,人们会渐渐区分不清自己究竟是饥饿还是空虚。

2. 未能习得自我安抚的技能

如果在成长过程中,你的感受得不到父母的关注,他们也总是无法在你受伤或不安时给你提供安慰和支持,那么,你可能没能在适当的时候学习到这项生存的重要技能:如

何安抚自己。我们是从别人安抚自己的方式中,习得自我安抚的技能的。于是成年后,你只能用“食物”这个最唾手可得的工具来安抚自己。

如何中止情绪性进食的恶性循环

首先,你需要辨别是真想吃,还是来自情绪的欺骗。请你对照以下5点:

1. 情绪饥饿是突如其来的,突然想吃而非逐渐变饿。
2. 情绪饥饿表现为对某一种或是几种特定食物的渴求,通常是甜食或油炸类食品。但生理饥饿则更多是一种“有吃的就可以”的状态,因为其主要目的是填饱肚子。
3. 情绪饥饿时,你经常意识不到自己已经吃了多少,而生理饥饿时你则对自己在干什么有更清晰的意识,包括你吃了什么、吃了多少等等。
4. 情绪饥饿在饱腹之后依然不会得到满足。情绪的饥饿不会在吃饱甚至吃撑之后得到满足,可能会反而还想吃更多。但如果你是真的饿了,就会伴随着进食的量和时间,慢慢地产生满足感。
5. 情绪饥饿会引发更多的负面情绪。冲动的情绪性进食之后常常伴随着后悔、愧疚或羞耻等情绪,但如果只是为了满足身体的正常需求而进食,就不太会出现这样的情况。

如果这五条你都符合,那你吃的就是你的身体并不需要的多余的食物,值得引起注意。情绪性进食,看似是面对食物无能为力,实则却是出于对处理情绪的无力感——你不认为自己有能力妥善处理自己的情绪,所以你选择用食物来回避直面它们。

下面是一些改善“情绪性进食”的适宜操作的方法:

1. 学习更多健康的自我安抚方式

需要强调的是,食物本身是一种合理的安抚方式,没有人会否认美好的食物能够治愈人心。然而,选择用健康的食物,适时适量地治愈自己才是真正意义上的关怀自己,否则就更像是一种对自己有害无利的自我放纵。

除此之外,你也应该去发掘更多的能安抚自己、让自己感到平静和快乐的事情,它们最好是像和吃东西一样简单、易操作的。比如泡个热水澡,听轻音乐,撸猫撸狗,散散步,喝热茶,与朋友聊天等等。这样一来,你的脑中“心情不好”和“吃”之间的关联就能逐渐被减弱——吃不再是你唯一的、首要的治愈自己的方式,你也不会再只要一不顺心,就只会立刻想到吃东西这一件事情。

2. 从日常小事降低自己暴饮暴食的可能性

■从购物清单开始。你需要在日常购物时,格外留意自己放进购物车中的食物,思考你添加的每一样吃的东西是否有它的营养价值。保证家里触手可及的地方没有垃圾食品,是从环境上制止自己暴食的第一步。

■不让自己处于太饿或太累的状态,情绪性进食在这两种状态下是最容易发生的。因此,为了使自己不出现极度饥饿的状态,应该保证一日三餐,或者以少量多餐的形式让自己不至于太撑,也不会很饿。

另外一点,就是保证充足的睡眠。人在过度疲劳和困倦的状态下,极其有限的认知资源会无法控制自己想要胡吃海喝的欲望,这也是为什么暴食常常发生在半夜的原因。

■吃正餐以外的东西时保持警醒

因为情绪性进食的最大特点之一,就是我们会在不知不觉吃下过量的东西,因此你可以用一些巧妙而简单的方法让自己难以进入“不知不觉”的状态。

比如,当你实在想吃一些不太健康的食物时,试着用自己不常用的那只手或是错误的餐具,让“吃”这个动作变得不那么得心应手。这样做的目的是时刻提醒自己,你在吃东西,也会让你更加清楚自己已经吃了多少。

为什么要给食材焯水

□依医

焯水,就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟,取出以备进一步烹调或调味。它是烹调中特别是凉拌菜的一道重要工序,对菜肴的色、香、味,特别是色起着关键作用。焯水的应用范围较广,大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水。它可以有效去除食材中的草酸、农药残留以及其他有害物质。它又称出水、飞水、淖水,东北地区称为“紧”,河南一带称为“掸”,四川则称为“汆”,广东称为“灼”。

都有哪些食材需要焯水处理呢?

■草酸含量高的食物

草酸是生物体的一种代谢产物,广泛分布于植物、动物和真菌体中。研究发现多种植物富含草酸,尤以菠菜、苋菜、甜菜、马齿苋、芋头、甘薯和大黄等植物中含量最高。由于草酸可降低矿质元素的生物利用率,在人体中容易与钙离子形成草酸钙导致结石。所以,草酸含量高的食材,如菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等,以及一些草酸含量偏高的瓜茄类食物,如冬瓜、茄子等,都需要进行焯水处理。研究发现,焯烫处理后弃去汤水,草酸最多可降低接近90%。

那么,要如何焯水呢?建议处理这些蔬菜的时候,用100℃的沸水焯5~10秒。不宜时间太长,太长的话,会造成蔬菜中的维生素流失。需牢记要用沸水焯,如果水温过低,蔬菜中的叶绿素会流失、食材会变色,不光影响色泽、口感,最重要的是蔬菜中的维生素C也会氧化,得不偿失。

还有,焯水后的蔬菜最好立即烹饪。如果暂时不吃的话,建议用凉水浸泡,放入冰箱保鲜室储存。

■食材本身含有毒素的

我们日常食用的有些食材中,带有天然毒素。比如我们经常吃的芸豆、扁豆、长豆角、鲜黄花菜等。芸豆、扁豆中含有皂素和植物血凝素,如果没有经过焯水处理或者没有完全煮熟,人吃了后,很容易出现恶心、呕吐、四肢麻木等中毒症状。

芸豆和扁豆焯水时间要长一些,最少要5分钟左右,等它们失去原有的生绿色,才能取出。

鲜黄花菜中含有秋水仙碱,这也是一种有毒物质,处理方法和扁豆类似,都要用沸水焯5分钟以上,然后食用。

■可能会产生亚硝酸盐的蔬菜

我们都知道亚硝酸盐是对人体有害的毒素,一般来说新鲜采摘的蔬菜中含量较少。但有时蔬菜要经过运输存放,或者买回来并没有立即吃。如果在室温下放置3天,或者冰箱内放5天以上的蔬菜,亚硝酸盐含量会急剧增加。

亚硝酸盐可防腐,能与肉品中的肌红素结合而更稳定,所以在食品加工中,被添加在香肠和腊肉等中作为保色剂,以维持良好外观。它还可以防止肉毒梭状芽孢杆菌的产生,提高食用肉制品的安全性。但是,人体吸收过量亚硝酸盐,会影响红细胞的运作,令血液不能运送氧气,人的口唇、指尖会变成蓝色,即俗称的“蓝血病”,严重时会导致脑部缺氧甚至死亡。亚硝酸盐本身并不致癌,但在烹调或其他条件下,肉品内的亚硝酸盐可与氨基酸降解反应,生成有强致癌性的亚硝胺。

所以,买菜的话,建议买当天的新鲜菜并马上吃,可以减少亚硝酸盐的摄入量。同时,如果储存时间过长,采用焯水的方式处理,可以消除蔬菜中70%~80%的硝酸盐和亚硝酸盐,焯水时间不宜过长,一般来说,5~10秒钟就够了。

■生肉、水产

生肉类和水产,一般都要进行焯水处理。因为,这类食材中含有大量血水和细菌,如果不焯水处理的话,一方面会影响口感,另一方面,也会危害人体健康。此外,焯水还可以起到祛除浮沫、腥气的作用。

不同肉类,焯水方法也不同。

鱼、虾建议沸水焯1~2分钟后捞出,再用盐、料酒等腌制,这样不仅有助去腥味,还可保持鱼、虾鲜嫩的口感,也能让鱼在炖煮时更完整。

质地不太嫩的肉建议用凉水焯,比如熬汤的大块排骨或牛羊肉、鸡鸭肉,可与凉水一起下锅,大火烧至水开,撇去血沫后捞出。如果用沸水焯,容易让肉表面的蛋白质变性凝固,再熬汤时不但不易入味,口感也会发柴。

需要提醒的是,若一锅水焯不同食材,应先焯气味小的,再焯气味大的;先焯浅色的,再焯深色的。此外,用菠菜、苋菜等草酸高的菜做汤或下面条时,应先将其焯水,待食物要出锅时再放入,避免汤中含有过多草酸。

