

零食減壓或提神？

愛吃零食人士中，有一類視零食為減壓靈丹，像蘇小姐往往在工作中遇上難題想不通時，便從抽屜取出零食，吃後便感到舒一口氣，而靈感亦慢慢浮現。她直言，零食對她來說不特別好味，很多時更是食而不知其味，因為腦筋不停轉動，不停吃零食只是想減壓，就如別人抽煙減壓一樣。當然她覺得這行為極不健康。

馮博士說，當心情鬱悶或焦慮時，通過一些行為去令情緒得到舒緩並不是壞事，情況就如去逛街、去看一場電影或去做運動一樣，正常不過。但如果人在不知不覺中不斷重複某種行為，而又無法制止這種行為，例如不停洗手，就需要正視。

走出零食引誘圈子

或許有些人會問，他/她身邊的環境，本身就有很強的引誘，例如熱心同事買了很多零食供大家吃，或工作夥伴經常大包大包的開零食，又或是自己常處於某種情緒下致要吃零食去遏止等等，很多時難以抵受誘惑。

馮博士解釋，最重要是自己是否意識到是受到甚麼事情或東西激發而去吃零食，意識清楚後，便想辦法正視情況，走出被零食引誘的困局。

「當你知道這問題要解決，就要確立目標去改變。而每一件事都有正反兩面，如果你能為這件事清楚列出正反兩面的理由，知道這事或行為帶來的負面後果多於正面影響，你的心才有動力去改變，有決心去改自然能找到辦法。」

最後馮博士補充，吃零食不是壞事，營養師都建議在餐與餐之間進食健康零食，保持血糖平穩，所以大家如能選擇健康零食，及有節制地吃零食，吃零食並非絕對的壞習慣，毋須改變。

找出代替零食的方法

如何解決零食上癮問題？馮淑敏博士說，「愛吃零食的人主要有以下四個原因，一是本身貪吃，二是為了減壓，三是令自己開心，四是無聊。先搞清楚自己是哪一類人，才能找到解決方法。」

如果是貪吃一輩，就應學懂健康飲食之道，選擇健康的零食，有需要時可諮詢營養師；如為了減

壓，可以試找出其他方法，例如做運動、聽歌、向朋友傾訴；吃零食為開心，同樣可以尋找其他開心大法，例如行山、和寵物玩耍、去看一場電影等，總有一樣可以代替吃零食；如果是因為無聊，世上有很多有意義的事情可以做，例如關心家人和朋友、做義工、閱讀、看影碟等。

認清目標，自然不會被零食引誘。

做運動、逛街、看影碟，都可以代替零食帶來開心。

養和醫院
臨牀醫療心理學家
馮淑敏博士

零食狂

是病態？

吃零食是壞事？

很多人都知道零食容易致肥，但又忍不住零食的呼喚，不由自主地吃完一包又一包，吃後心裏充滿罪惡感，Anna就是這樣一位典型的零食愛好者。為了減輕罪惡感，她會逼自己做運動，到健身室上跑步機，出了一身汗知道消耗了不少卡路里後便安心。然而由於運動完飢腸轆轆，於是又忍不住吃零食，結果就在運動與零食之間糾纏不休，但又無法擺脫零食的誘惑。她不禁懷疑，這會否是病態呢？

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士說：「大多數人對零食都又愛又恨，愛是因為零食好味道，吃零食令人開心；恨是因為零食大多是高卡高脂高糖高鹽分，被視為無益食物，但這不代表進食零食就是錯事啊！二〇〇九年一項調查發現，六成港人有吃零食習慣，難道六成人都在做錯事嗎？」

心癮難擋？

人為甚麼會吃零食上癮？馮淑敏博士以心理學說來解釋：「人因為從一個行為中得到快樂，而這行為亦沒有即時帶來壞後果，自然會繼續重複該行為，當重複多次，不斷得到快樂，快樂不斷鼓勵他再進行該行為，不知不覺就變成習慣，甚至成癮。」

當行為並沒有對別人或是對自己帶來壞影響，基本上我們是毋須干預或逼自己停止的。然而當這不斷重複的行為帶來壞後果，例如吃零食致不吃主餐，影響正常飲食習慣、引致癡肥、影響人際關係、影響工作表現、個人情緒受到困擾或無法控制吃零食的行為，就要認真處理。

人從一個行為中得到快樂，自然會繼續做。