

开心饮食 不再烦恼



请访问NutritionMonth2017.ca

压力与进食:求助!一有压力就想吃东西!



Samuel

来认识Samuel。他有一份全职工作,有家庭需要照顾,过着典型的忙碌生活。他常常烦恼自己面对压力时无法做出正确的饮食决定。他希望可以找到一个恰当的工具,用食物以外的方法来处理压力和负面情绪。因此,他可以尝试下面的三步法:

发现问题

Samuel说:“当我在工作上感到压力,或在家中遇到烦恼时,我常常依赖食物来安慰自己。我希望可以养成更好的饮食习惯。”

获取资讯

Samuel 打电话给省立营养师联系中心的营养师。从电话中,他学到了因为压力而不是饥饿而进食叫做“情绪化进食”。他从营养师提供的资讯中认识到他自己的一些饮食模式,例如:

- 会无意间吃太多
- 嗜食高热量、高油、高糖的食物
- 在吃过后感到更多压力和焦虑

Samuel 学到了“正念饮食”是一个可以帮助他管理饮食习惯的好方法。这个方法包括在食用食物时,用全部的感官去感受食物:真正的去看、尝、听、闻、感觉食物。



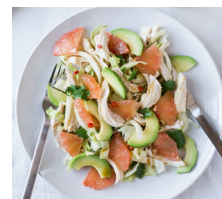
营养师的专业小贴士

姚婉芬 注册营养师

- 用做你喜欢的事情来应对压力,而不是寻求食物的慰藉。听听音乐,散散步,和朋友聊聊天,运动,抱着你的宠物,或者读一本书。
- 情绪化饥饿者嗜食高油高糖的小食,比如薯片、烘培食品等。
- 更好的选择是那些可以滋养你的身心的营养丰富的食物。试试水果,酸奶,蔬菜条和鹰嘴豆酱,坚果或者全麦饼干。

想找本地注册营养师,请访问
www.dietitians.ca/find

试试这些!



牛油果葡萄柚冬季沙拉



西兰花小扁豆沙拉配姜黄酸奶酱



白菜卷酿豆



鸡蛋番茄芝士早餐披萨

想看全部12个特色食谱,请访问
www.NutritionMonth2017.ca



访问eaTracker,实时记录你的饮食和运动情况
访问Cookspiration,获取营养菜谱,激发烹饪灵感



压力与进食

请访问NutritionMonth2017.ca

获取资讯(续)

所以,他可以在有压力时用正念去选择他的食物,而不是一口气吃下一整包薯片;他或许吃少一些分量,或者选择更加健康的小食。正念饮食可以帮助他更清楚地认识到他因何而进食,从而使他只在肚饿的时候吃东西,而在感到饱时停下来。

Samuel意识到在营养师的帮助下,他可以更了解他对食物产生的情绪和生理上的反应。通过训练,他可以控制住他的压力诱发性进食,并且更加清楚自己为什么在此时此刻做出这样的食物选择。

寻求帮助

Samuel认识到许多营养师都可以在个人或者小组咨询时,提供“正念饮食”训练。他决定在加拿大营养协会网站www.dietitians.ca/find上找到营养师,来帮助自己学会减轻压力,正念饮食。

开心饮食,不再烦恼

饮食应当是一件开心的事情,而不是烦恼和困惑的源头。如果你正在遭遇饮食的烦恼,试试下面这三个步骤:

1. 发现问题

明确什么原因导致你的饮食烦恼

2. 获取资讯

从可信赖的来源获取资讯,来决定你应当做什么以战胜你的烦恼

3. 寻求帮助

在营养师、家人和朋友的支持下,开始将计划付诸行动

想看全部5份资料摘要?请访问
www.NutritionMonth2017.ca

Official Sponsors:



Fact Sheet Sponsors:



This fact sheet is distributed compliments of: