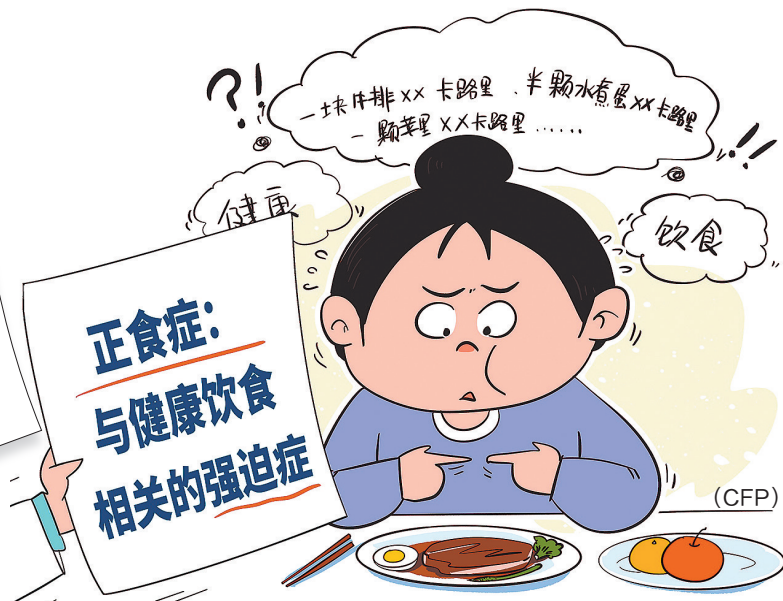


小心“健康饮食”外衣下的情绪失控

日前,一名11岁女孩为减肥只吃水煮菜患“正食症”登上热搜。只吃水煮菜、严格计算卡路里、对所谓的“不健康”食物避而远之……近年来,大众健康素养普遍提升,健康饮食获得了人们的重视。与此同时,一种对“健康饮食”过度执着的现象也在悄然滋生。



晓东介绍,一旦发现自己或家人有类似症状,应及时就医,医生会通过多角度的评估,从“另一个视角”帮助患者认识自己,给予必要的支持。而作为家属、旁观者,应放下评判的目光,少一些否定、指责,多一点耐心、鼓励与陪伴。

健康饮食有必要 但必须警惕过度营销

肥胖确实可能带来健康风险,健康饮食是必要的。但需要警惕的,是那些披着“健康饮食外衣”的过度营销。

倪晓东分析,刚刚度过青春期的年轻人,正处在自我价值感形成、构建自我认知的阶段。超市货架上醒目的“0糖0脂0卡”字样、奶茶店竞相推出的“纤体瓶”、社交媒体上“控卡”“低碳”的人设营销……这些纷繁复杂的信息及“意见领袖”都在影响着他们的“自我建构”。也许,对于很多人而言,追求“健康饮食”的开始,可能不仅仅是为了变瘦、变美,也是在证明自己足够“自控”“健康”“高级”。

“但过度追求健康饮食,有可能和需要通过这种方式来掩盖自己的‘低自尊’有关。”倪晓东提示。解决这一问题,既要关注到年轻人的“心理需求”,给予他们足够的认同与包容,更需要在这信息纷繁的时代,构建可以引导他们树立科学理性的健康观念的体系,让健康不再是焦虑的源头,而是源自内心的从容与自信;让美不再是单一的标准,而是多样生命力的精彩绽放。而这是一项需要全社会共同参与的系统工程。

(央广网 雷妍)

正食症:与健康饮食相关的强迫症

网络词条显示,“正食症”是一种对“健康饮食”过度执着、极端的、强迫性的关注。“目前,临床上并没有‘正食症’这一说法。”上海精神卫生中心精神科主任医师倪晓东表示,“临床中,我们也会遇到类似的病例,患者多为20岁左右的年轻女性,往往表现为对自己认定的健康食物,如低糖、无碳水、无麸质、有机、纯素等的过度执着,一旦未能实现就会产生强烈的焦虑与内疚。我们更多考虑为与健康饮食相关的强迫症。”

“临床上,这类患者往往没有明显的身体不适,各项指标都还正常,但已经有明显的焦虑表现。”倪晓东对记者表示,很多患者本身并未意

识到“不正常”,反而觉得自己是非常自律的、健康的,很有成就感;而家属虽然意识到这些行为的“不正常”,但往往并不认为是“病”,而将其归结为“挑食”,希望医生可以“劝一劝孩子”。

短期来看,对于“健康食物”的过度焦虑会影响正常的工作、生活,甚至引发心血管、消化系统焦虑躯体化症状;而长期饮食结构单一,会导致营养不良,使身体多个器官出现并发症,如心血管疾病、器官衰竭、骨折等,长期的此类饮食行为也会诱发焦虑等不良情绪,同时可能会因研究食物、准备食物导致大量的时间和精力被消耗,并逐渐回避家庭、朋友聚会,影响社交功能,变得很孤立。他们对饮食和健康的想法也可能会变得很偏执和僵化,难以接受其他的观点。

“可以说,‘正食症’披着自律、健康的外衣,实则是损害生命健康的情绪障碍,严重威胁着人们的身心健康。”倪晓东表示。

如何区别“健康饮食”和“正食症”

“失控的进食方式的背后,一定是失控的情绪调节。”倪晓东表示,理想的健康进食应是规律、均衡且灵活的,不会因为“吃得不对”“没有所谓的健康食材”而产生强烈的焦虑,甚至影响日常行为。

他提示:“当我们发现一个人因为担心食物不健康,并因此不参加正常的社交、工作显得吃力,甚至日常在家庭工作中应尽的职责也不顾了,就要考虑就医。”

“正食症”的自我识别很难。倪

为什么有的人“上班以后越来越胖”

许多人都有这样的感受:步入职场后身材似乎就难以维持,体重总是在不知不觉中增加。这究竟是因为什么?武汉市第三医院从泽伟医生介绍,长期高强度工作会触发身体分泌过量皮质醇激素,大脑会因此认为你受到“虐待”,促使大脑开启“生存模式”——通过增加高热量食物的摄入和脂肪囤积应对压力。这是身体本能的反应。不过,皮质醇本身并非肥胖的元凶,而是一个重要的“助推器”和“搅局者”。

什么是皮质醇

皮质醇是肾上腺产生的一种糖皮质激素,是身体最为重要的“压力激素”。

在正常水平下,它能帮助我们控制血糖和血压、调节新陈代谢,还能帮助消炎,参与记忆的形成。一旦压力超标、作息紊乱,它就会分泌过量,从“帮手”变成减肥路上的“拦路虎”。

皮质醇如何影响身体健康

1. 激发进食欲望

压力过大会促使皮质醇分泌增多,从而刺激饥饿素释放。此外,频繁或长期的压力还可能引发焦虑和睡眠障碍,进而抑制瘦素分泌,同时进一步推高饥饿素水平。

2. 加速血糖向脂肪转化

皮质醇会加速糖原、脂肪和蛋白质的分解代谢,间接提升血液中葡萄糖的浓度。为应对升高的血糖,身体会分泌更多“胰岛素”,将这些血糖转化为脂肪储存。

3. 干扰激素平衡

长期皮质醇偏高不仅容易导致面部、腰腹和后背等部位脂肪堆积,还会通过影响相关激素水平,加剧内脏脂肪的囤积。

工作越繁忙 为什么越容易变胖

1. 饮食不规律

长时间工作,加餐频繁且多为高热量食物;同时没时间准备健康餐,常选高油高盐外卖。

2. 运动量减少

工作和通勤占去大量时间,没时间运动,能量消耗少。

3. 睡眠不足

过度劳累致睡眠不足或质量差,影响激素平衡,如瘦素减少、胃饥饿素增加,易饥饿且脂肪分解消耗受影响。

4. 压力过大

皮质醇分泌增加,促使食欲增加,尤其渴望高热量食物,还会使身体优先储存脂肪。

6. 餐后站立15分钟

7. 选择喜欢的运动

8. 中药茶饮辅助

9. 定期监测体重

10. 管理压力

(中新网官微)

减掉“过劳肥” 记住这几点

1. 早餐选高蛋白

2. 晚餐多粗纤维

3. 放慢进食速度

4. 每周2天“轻断食”

5. 尽量在23点前入睡

