

## 紓壓，除了吃垃圾食物，還有更好的辦法

吃零食紓壓，是現代人的習慣之一，或許你我也是這樣做。但是，如果這樣的習慣已經造成身材、健康的負擔，必須做改善的話，有專家建議：面對壓力，想想「未來」。

專家發現，情緒好壞確實會影響人們對食物的選擇，心情好時，比較會選擇健康的食物，而當心情差時，則容易選擇垃圾食物。

為什麼呢？原因在於人類演進的過程中，當環境出了問題時就會影響心情，此時，人們會渴望得到立即性的慰藉，最快速的方法，就是用吃來紓壓，而且往往會選擇口味重但不健康的垃圾食物。至於心情好的時候，整個人會比較輕鬆，也比較能夠理性思考未來、顧及抽象的價值，如健康、營養等，也會選擇比較健康的食物。

不過專家也透過實驗發現，食物選擇不完全受制於心情，改變思考的焦點也同樣能夠影響對食物的選擇，意即當心情差時，只要適度轉移當下關注的焦點，有技巧地想些較抽象、遙遠的事物，如音樂或未來規劃，多少都能幫助減少垃圾食物的攝取。

【摘錄自《張老師月刊》2014年4月號，完整內容請見張老師月刊】，本刊文章謹供在校內教育

宣傳使用，歡迎教職員生至圖書館借閱《張老師月刊》。

大大樹小叮嚀：改變想法 會改變心情；善用五感(嗅視聽味觸覺)自我安撫，可改善當下。