



壓力大就想狂吃？

你正在「情緒性進食」了嗎？

大學生活忙碌，課業、人際、打工與未來規劃常常壓得人喘不過氣，特別會在心情不好時「爆吃」，明明不餓卻還是想找東西吃，這種狀況，其實就是「情緒進食」。



◆ 你有以下經驗嗎？

壓力大、焦慮或沮喪時想狂吃

想吃特定高糖、高油食物

吃完短暫放鬆，但會內疚

孤單或無聊時找食物陪伴

不餓也想吃，特別是深夜

有時會偷偷吃，不想被別人發現

◆ 為什麼會情緒進食？

吃高糖、高油食物時，大腦的「獎賞系統」會被啟動，帶來短暫的快樂，但這只是暫時效果，情緒並沒有真正被解決，甚至可能帶來後悔或自責，長期下來形成惡性循環。

◆◆ 情緒進食 VS 生理飢餓

情緒進食

突然冒出「想吃」的衝動，常發生在壓力大或心情低落時，會想吃特定食物，吃了卻不一定有飽足感。

生理飢餓

來自身體訊號（肚子咕嚕叫、胃收縮），通常能接受多種食物，吃飽就能停止。





◆ THINK: 進食前自我提醒

1. 我真的餓了嗎？

還是只是想靠食物轉移注意力？

2. 這是我想要的嗎？

想像吃完後的感覺，能減少後悔或不舒服。

3. 我的情緒需要什麼？

辨認背後情緒需求，不直接以食物麻痺自己。

◆ ACTION: 照顧身心小方法

1. 覺察自我：

記錄什麼情境容易情緒進食。

2. 釐清需求：

問自己「我餓，還是需要安慰？」

3. 規律飲食：

三餐正常，避免過度飢餓而失控。

4. 分散注意力：

轉換到運動、深呼吸或興趣。

5. 遠離誘惑：

少囤積高熱量零食，準備健康點心。

6. 尋求專業：

情況影響生活情緒，記得尋求專業。



小心！不健康的訊號：

冒出以下念頭：「再吃一口就是廢物」、「吃太多，乾脆去吐」，可能代表飲食失去平衡，記得尋求專業協助。

吃東西沒錯，只是別忘了傾聽情緒的聲音。
願你在享受美食的同時，也好好照顧自己的心。



屋頂上的家 學輔中心 ~竭誠為您服務

和平大樓5樓 (02)6621-5550 週一至週五 上午8:30-12:00 下午13:30-17:00