

# 热播剧《欢乐颂》里邱莹莹为什么总在吃东西

你在追最近热播的女人大戏《欢乐颂》吗?里面的谁让你印象深刻?小编反正让杨紫扮演的邱莹莹给打败了,她出场介绍时就在吃甜点,饭点规律吃饭,饭后买甜甜圈搭配奶茶,三只松鼠是她的最爱。她受到渣男欺负,丢了工作,因失业失恋心情不好的时候,回家就开始狂吃。“开心时吃,不开心时也吃,一吃就开心”,就是吃货宝宝邱莹莹了,真佩服她的胃口那么好!

本报记者 杨万卿 整理



## 情绪化进食

你是不是也跟邱莹莹有同样的感受?每每感到生活压力大、失恋或者被批评心情不好的时候,就越想吃东西。吃完了心情会好一些,但是过后又后悔吃了这么多。总是化悲愤为食欲,这可怎么办?

无缘无故挨了领导的批评,工作上任务繁重千头万绪,陷入恋爱的盘丝洞,各种deadline集中催命……每当这类情境出现的时候,我们很多人就会发现,自己跟垃圾食品和厨房变得更亲近了。这就是所谓化压力为食欲de“压力进食”,也有人形象地称之为“情绪化进食”。

情绪化进食,我们大多数人都经历过。也许一大碗冰淇淋成功地帮你度过了艰难的一天,一包薯条把你从一次崩溃的约会后遗症中解救了出来。但你是否想过,为什么当我们情绪低落时,第一反应总是吃呢?

人作为一种动物,跟其他动物一样,都会倾向趋利避害,逃离困境,承认这一点没什么令人难堪的。人在有压力的时候进食,在某种程度上食物提供了逃避压力的渠道,就像在头脑里切换了频道,进食时候暂时不用考虑导致压力感的那些问题,这也让我们成了食物和压力的奴隶。



## 持续压力会让你吃吃吃

当然,这背后的原理不会这么简单。事实上,在压力感觉的早期,人的食欲一般是被压制的,因为这时候大脑底部的下丘脑面对压力产生系列反应,释放肾上腺皮质激素释放激素,这将压制食欲。同时,大脑还发送信号给肾上腺,促进肾上腺素的分泌,激发人体的“战斗或者逃跑”应激反应,这也会抑制食欲。

但是如果产生压力的因素一直存在,压力感久久不消,那么人体的内分泌情况就改变了。“战斗或者逃跑”应激反应只能短期主导人体,它在这时候被湮没。肾上腺现在会转而分泌皮质醇,皮质醇增加人的动机意识——所谓适度的压力能促进人的工作效率,但也会增加人的食欲。一旦压力感消失,皮质醇水平会降下来,但如果压力感继续,体内皮质醇水平就会继续保持较高浓度,这跟应激性的只能短期保持高水平的肾上腺素很不一样。所以,长期压力下来,你就特别想吃、吃、吃。



## 进食为什么让人开心

持续的压力不仅能促进食欲,还会改变人的进食偏好,也就是变得更喜欢高热食品(垃圾食品、高糖高脂食品)。这可能是由于高皮质醇水平和高胰岛素水平共同作用的结果。根本上可能跟人类的演化历史有关——显然,在人类演化的大部分历史中,在生存受到威胁的情况下,多吃高热食品的个体更可能活下来。

一旦陷入了这样的“持续压力——高热食品偏好”状态,那么高热食品就会在人脑内产生反馈效应:持续压力——高热进食——压力感短暂消失。这样的反馈链条让人脑把高热食品与压力的释放联系起来,随着时间的延续,这样的联系越来越强。高热食品因此有了一种看起来的“抵消压力感”的效果,这跟“产生愉悦”似乎是一样的。但是人脑并不会把这两者加以区分。

## 压力进食也能成瘾

压力进食最直观的后果显然是体重的增加。同时压力进食背后的“持续压力——高热进食——压力感短暂消失”反馈链条还会使人对过度进食有类似于“成瘾”的表现,节食和减肥对这样的人群来说变得更加困难了。肥胖本身产生的压力感加上自身原来就有的压力,使人的境况变得更加复杂和危险。另外,研究证明,处在持续压力下的人,其新陈代谢水平低于其他人,胰岛素反应又高于其他人,这使他们即使节食也不一定能起到减肥的效果。

除了体重增加对情况的恶化效果,持续的压力还会使人的睡眠情况变差,更少锻炼身体,更喜欢喝酒,这些对自己的身体是持续的暴击。

## 如何破解“魔咒”和恶性循环

破解这种“压力——过度进食——增重”的窘境的关键,在于打破“持续压力——高热进食——压力感短暂消失”的反馈链条。高强度的锻炼会短暂增加体内的皮质醇水平,而低强度的锻炼则能降低体内皮质醇水平。因此持续的有节制的锻炼是破解的好方法,这能打破反馈的链条,使得压力不再转化为食欲。同时还能提高睡眠效果,增进工作效率,使人破解压力的能力得到提高,从而消解产生压力的因素。

另外,冥想锻炼和社交支持也是很好的方法。有些人在有压力时害怕别人看到自己狼狈的一面,因此有把自己孤立起来的倾向,这显然不是应对压力的好方法。

所以,如果你有类似的情况,可以尝试有规律的锻炼身体,多出去和朋友聚聚,放松心情,这样,也许你在减压的同时,还能塑身减肥,一举两得呦!



■相关链接

# 如何判别生理/心理饥饿

以下几种方式,可以帮你辨别你的进食冲动到底属于哪一种。

心理上的饥饿通常来得很突然。你觉得紧张或者压力大,然后下一秒,你就恨不得嘴里已经在进行咀嚼。而生理化的饥饿一般来得比较慢,饥饿感慢慢上来,但你知道还会有足够的时间让自己去做选择到底吃什么。

心理上的饥饿通常让你渴望选择含糖量高、卡路里高的食物,而且通常特别的具体,比如巧克力、一块××家店的芒果千层蛋糕等等。但当你处于生理性饥饿时,你愿意去考虑一些同时满足饱腹感和热量平衡的食物。

一旦你的生理性饥饿得到满足和解决,你会收到信号说你觉得饱了。但是心理性的饥饿却很难得到这

样一个明确的信号,这也就是为什么在压力下,往往你会吃得更多。

情绪化进食后,也许你的情绪能在短期内得到缓解,但之后往往伴随着愧疚后悔和自责。相反,当你的进食是为了满足生理性饥饿时,之后并不会产生类似内疚的情绪。

## 缓解心理压力的6个办法

- 1、放慢一下工作速度。如果你被紧张的工作压得喘不过气来,最好立即把工作放一下,放慢一下,轻松休息一下,这样可能你会做得更好。
- 2、合理地安排作息间。要严格执行自己制定的

作息制度,使生活、学习、工作都能有规律地进行。

3、注意培养良好的心态。要不断加强心理修养,养成自己作心理分析的习惯。可以考虑与心理医生交朋友,以期经常得到他们的帮助。

4、保证充足的睡眠。不要冒犯自然规律,否则必遭自然法则的报复。

5、正确地评价自己。要永远保持一颗平常心,不要与自己过不去,把目标定得高不可攀。凡事需量力而行,随时调整目标未必是弱者的行为。

6、处理好事业与家庭的关系。家庭的和睦与事业的成功绝非水火不容,它们的关系是互动的,“家和万事兴”,“齐家”才能“平天下”。

(综合“知识就是力量”微信公众号等)