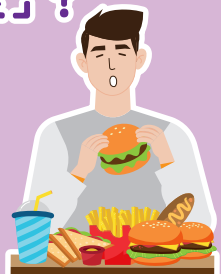




過量進食與情緒性進食

甚麼是「過量進食」？

因不同的原因導致相比平時吃過多的食物。



甚麼是「情緒性進食」？

受到負面情緒（例如焦慮、惱怒）或壓力影響而過量進食的行爲，以過量進食來處理、逃避負面情緒，久而久之可能形成不良習慣，甚至引發暴食症。



如何處理

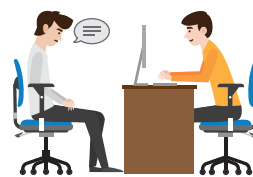
定時進食

一日三餐要定時，維持飽肚感



減少壓力源

出現焦慮、不安及抑鬱等徵狀時，應主動向信任的人諮詢意見或求助。如果仍無法妥善處理，應考慮向醫生求診



只買所需

購物前準備購物清單，並避免家中儲存大量不健康的食物



舒緩壓力

安排小休舒緩壓力，享受消閒活動來煥發身心



購買小包裝食物

有助減少每次食用分量



延遲進食三步曲

- 留意身體是否真的肚餓而進食
- 先冷靜做深呼吸，再喝一杯清水
- 細閱營養標籤，選擇健康的食物進食

