

減肥系列(二)

臨床心理學家尤迪華先生

為健康原因減肥，要成功除了事前的心理準備外，隨著節食開始便進入第二階段的心理準備。要成功節食便要能夠抗拒進食的誘惑、可以參考下列方法：

- 一、 誘惑是由容易得到的食物加上進食的慾望組成，若我們在家貯存各種零食、即食麵等，則會因為食物隨手可得而造成引誘，故首先要拋掉所有此類食品。
- 二、 食慾亦可以盡量控制。例如每天必須定時進食既定份量的食物以減少饑餓的感覺。即使再有這感覺，我們也知道是身體發出的錯誤訊息。用高纖維替代高熱量食品也可以更覺填肚。假如我們習慣看電視時吃零食，則每次坐在電視機前便會心思思，故除了定時進食外還要習慣只在飯桌進食。
- 三、 建立外在控制：家人和朋友的提示、關懷、勸導和監察都是很有效的外在控制。定期檢查身體更會提醒自己減肥的原因。
- 四、 明白自己的生活習慣知道甚麼是高危時候，例如每天甚麼時候在甚麼地方進食？每次進超級市場時購買什麼食品？每天吃的是甚麼類別和份量？然後作有計劃的改變。
- 五、 當每次達到既定目標時要獎勵自己，例如買件小禮物給自己。其實減肥的正面是注重身體健康，明白飲食對健康的影響，培養良好的生活習慣，多做運動便成。 下回再談談如何建立內在控制和其他心理因素對減肥能否成功的影響。