

## 健康飲食：克服改變的障礙

### Healthy Eating: Overcoming Barriers to Change

用好習慣代替壞習慣是需要時間和耐心的。這需要設定目標、獲取支持等多個步驟。其中重要一步是弄清楚您的障礙所在。

過去是什麼因素在阻礙您改變自己的飲食習慣？您認為以後還可能遇到哪些阻礙因素？立即找出這些障礙並製定相應的克服計劃- 這將幫助您將壞習慣轉變成好習慣。

- 障礙就是您在改變生活方式（例如改變飲食習慣）的道路上遭遇的各種挫折。
- 找出這些障礙究竟是什麼並找到相應的克服方法，將有助您實現健康飲食的目的。
- 遇到障礙時，可通過家人、朋友或醫生獲取支持。
- 挫折在所難免。請坦然面對，並製定一個計劃來幫助您返回正軌。

### 如何克服阻礙健康飲食的障礙？

#### (How do you overcome barriers to healthy eating?)

克服障礙的最佳方法是，提前識別它們並製定一個後備計劃加以應對。有些障礙甚至從一開始就阻止您嘗試改變一個習慣。有些障礙則會在以後逐漸出現。

遇到障礙時（大部分人都會遇到），一定要尋求支持。請與家人和朋友溝通，以獲得安慰或支持。如果您對自身健康心存疑問，請諮詢醫生，確保您以安全的方式從事各項活動。

不願嘗試改變飲食習慣的原因多種多樣。這裡將介紹一些常見的障礙以及相應的解決方法。

### “我根本無法改變飲食方式。”

#### (I'll never be able to change how I eat.)

缺乏自信心往往是一種害怕失敗的表現。人們在生活中常常因為這種害怕而拒絕改變。這種障礙甚至在一開始就會阻礙您想要改變生活方式的念頭。但它也可能在您感到氣餒的某一天突然出現。

可能的解決方法：

- 謹慎定義“成功”和“失敗”。如果只是希望改善食物選擇或減掉適量的體重，您將很可能取得成功。
- 如果奢望減掉不切實際的體重、“治愈”疾病、“完美”飲食，則並不現實，而且很可能以失敗告終。
- 設定微小、可衡量的目標。每天食用兩片水果是一個相對容易達成的目標。而放棄您最喜愛的食物則要困難得多，您很可能連嘗試的想法都沒有。



## “我沒有時間做出改變。”

(I don't have time to make changes.)

這是一個非常常見的拒絕改變的理由。這種托詞包括“我的生活太忙了”、“我忙得不可開交”或“我還有更重要的事情要做”。

可能的解決方法：

- 學習如何更加妥善地管理時間。找到對您有效的時間管理技巧。
- 詢問他人如何在生活中保持均衡的營養。
- 不要一次做出太多改變。微小改變無需太多時間，但會產生累積效應。
- 在改變飲食行為的過程中，可以向家人和朋友尋求幫助。這可能包括請他們幫助你騰出時間來。
- 快速烹飪。很多人認為，良好的飲食需要大量的烹飪時間。但是，有很多食譜會教我們如何製備快速而健康的食物。

## “我不喜歡健康食品。”

(I don't like health foods.)

很多人會用這個理由或類似托詞，例如“我不喜歡蔬菜”、“我不喜歡低脂食物”或“我酷愛甜食和高脂食物，我會想念它們。”這些理由往往是對未知事物的恐懼。

可能的解決方法：

- 保持耐心。食物偏好的改變比較緩慢，但終會改變。培養新的行為習慣通常需要3個月甚至更長時間。下定決心，在您對新食物產生興趣之前，克制自己心中對各類食物的偏好。
- 循序漸進。您無須完全拋棄最喜愛的食物，您只須改變食用它們的頻率即可。做出微小改變，留出時間進行適應。
- 認清別人如何影響您的食品偏好。胡蘿蔔遠不如奶酪蛋糕那麼誘人（或有利可圖——對銷售者而言）。廣告人員深諳此道，巧妙利用人們的心理偏好。將各種廣告活動視作引誘客戶的手段。此外，如果在吃胡蘿蔔或沙拉時想到了“兔食”，請盡力將這些消極訊息替換成更加積極的訊息。

## “健康食品太貴了。”

(Health foods cost too much.)

的確，新鮮的農產品、全麥麵包和其他健康食品比快餐和垃圾食品更貴。有時您會覺得，每天吃廉價的快餐食品更加划算。但是，通過在計劃、購物和烹飪方面額外花些時間，您也可以很好地控制預算。您花的時間越多，成本節約越明顯。

可能的解決方法：

- 通過學習和計劃來省錢。一次性計劃一周的食物，從而避免由於衝動而外出就餐。妥善計劃菜單，確保為日後的膳食留有食物。
- 在雜貨店，購買自有品牌（而非知名品牌）、購買散裝食品，以節省開支。
- 在當地麵包店購買打折的臨期全麥麵包。
- 如果以前不常烹飪，立刻開始學習。烹製簡單、廉價、健康的食物並非難事。

## “我會因為食用健康食品而遭受責難或取笑。”

(I'll be criticized or made fun of if I eat health food.)

很多人都曾因為擔心別人的看法而未能果敢地改變飲食習慣。當家人和朋友都不願和你一起時，很難堅持健康飲食計劃。

可能的解決方法：

- 找到其他希望改變的人。參加健康烹飪課程，尋找網絡社區，或讓家人參與進來。很多人在致力於營養問題，他們將為您提供支持。
- 尋找自己感到舒服的飲食場所。
- 輕鬆自然地購買特殊食品（例如，烘烤（而非油炸）肉類或淋有沙拉的食物）。這是一種常見的訂餐行為，廚師和侍者都會對您的要求司空見慣。

## “我不適合改變。”

(I'm not good at making changes.)

這種理由的托詞可能是“我太老（太胖、習慣於自己的方式），無法改變”。人們通常是因為自卑而難以改變。

可能的解決方法：

- 做出微小、可衡量的改變。小的改變比較容易實現，並且通常由於風險較小而不會引起太多懼怕。例如，您可以嘗試每天比平常多吃一片水果。
- 解決自尊心問題（如果有這個問題）。心理輔導有助於解決自尊心問題。改善飲食習慣所帶來的成就感可能同樣有助於解決自尊心問題。不知不覺地，您會開始改變對自己的看法，以及對自己做出改變的能力的看法。

為幫助找出阻礙您改變飲食習慣的因素，請思考您前幾次想要改變飲食行為卻未能付諸實踐的情形。

是什麼阻礙了您？寫下具體的原因。針對每個原因，寫一條有助您重新考慮選擇的回應。每當做出飲食選擇時，審視您的原因和回應清單。

如需全天候護士建議和一般健康信息或聯絡註冊營養師，請致電健康熱線 811。

最後一次審查: 2023 年 4 月 19 日

資料來源: [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。