

健康饮食：克服改变的障碍

Healthy Eating: Overcoming Barriers to Change

用好习惯代替坏习惯是需要时间和耐心的。这需要设定目标、获取支持等多个步骤。其中重要一步是弄清楚您的障碍所在。

过去是什么因素在阻碍您改变自己的饮食习惯？您认为以后还可能遇到哪些阻碍因素？立即找出这些障碍并制定相应的克服计划 - 这将帮助您将坏习惯转变成好习惯。

- 障碍就是您在改变生活方式（例如改变饮食习惯）的道路上遭遇的各种挫折。
- 找出这些障碍究竟是什么并找到相应的克服方法，将有助您实现健康饮食的目标。
- 遇到障碍时，可通过家人、朋友或医生获取支持。
- 挫折在所难免。请坦然面对，并制定一个计划来帮助您返回正轨。

如何克服阻碍健康饮食的障碍？

(How do you overcome barriers to healthy eating?)

克服障碍的最佳方法是，提前识别它们并制定一个后备计划加以应对。有些障碍甚至从一开始就阻止您尝试改变一个习惯。有些障碍则会在以后逐渐出现。

遇到障碍时（大部分人都会遇到），一定要寻求支持。请与家人和朋友沟通，以获得安慰或支持。如果您对自身健康心存疑问，请咨询医生，确保您以安全的方式从事各项活动。

不愿尝试改变饮食习惯的原因多种多样。这里将介绍一些常见的障碍以及相应的解决方法。

“我根本无法改变饮食方式。”

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

缺乏自信往往是一种害怕失败的表现。人们在生活中常常因为这种害怕而拒绝改变。这种障碍甚至在一开始就会阻碍您想要改变生活方式的念头。但它也可能在您感到气馁的某一天突然出现。

可能的解决方法：

- 谨慎定义“成功”和“失败”。如果只是希望改善食物选择或减掉适量的体重，您将很可能取得成功。如果奢望减掉不切实际的体重、“治愈”疾病、“完美”饮食，则并不现实，而且很可能以失败告终。
- 设定微小、可衡量的目标。每天食用两片水果是一个相对容易达成的目标。而放弃您最喜爱的食物则要困难得多，您很可能连尝试的想法都没有。

“我没有时间做出改变。”

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

这是一个非常常见的拒绝改变的理由。这种托词包括“我的生活太忙了”、“我忙得不可开交”或“我还有更重要的事情要做”。



可能的解决方法：

- 学习如何更加妥善地管理时间。找到对您有效的时间管理技巧。
- 询问他人如何在生活中保持均衡的营养。
- 不要一次做出太多改变。微小改变无需太多时间，但会产生累积效应。
- 在改变饮食行为的过程中，可以向家人和朋友寻求帮助。这可能包括请他们帮助你腾出时间来。
- 快速烹饪。很多人认为，良好的饮食需要大量的烹饪时间。但是，有很多食谱会教我们如何制备快速而健康的食物。

“我不喜欢健康食品。”

(I don't like health foods.)

很多人会用这个理由或类似托词，例如“我不喜欢蔬菜”、“我不喜欢低脂食物”或“我酷爱甜食和高脂食物，我会想念它们。”这些理由往往是对未知事物的恐惧。

可能的解决方法：

- 保持耐心。食物偏好的改变比较缓慢，但终会改变。培养新的行为习惯通常需要 3 个月甚至更长时间。下定决心，在您对新食物产生兴趣之前，克制自己心中对各类食物的偏好。
- 循序渐进。您无须完全抛弃最喜爱的食物，您只须改变食用它们的频率即可。做出微小改变，留出时间进行适应。
- 认清别人如何影响您的食品偏好。胡萝卜远不如奶酪蛋糕那么诱人（或有利可图——对销售者而言）。广告人员深谙此道，巧妙利用人们的心理偏好。将各种广告活动视作引诱客户的手段。此外，如果在吃胡萝卜或沙拉时想到了“兔食”，请尽力将这些消极讯息替换成更加积极的讯息。

“健康食品太贵了。”

(Health foods cost too much.)

的确，新鲜的农产品、全麦面包和其他健康食品比快餐和垃圾食品更贵。有时您会觉得，每天吃廉价的快餐食品更加划算。但是，通过在计划、购物和烹饪方面额外花些时间，您也可以很好地控制预算。您花的时间越多，成本节约越明显。

可能的解决方法：

- 通过学习和计划来省钱。一次性计划一周的食物，从而避免由于冲动而外出就餐。妥善计划菜单，确保为日后的膳食留有食物。
- 在杂货店，购买自有品牌（而非知名品牌）、购买散装食品，以节省开支。
- 在当地面包店购买打折的临期全麦面包。
- 如果以前不常烹饪，立刻开始学习。烹制简单、廉价、健康的食物并非难事。

“我会因为食用健康食品而遭受责难或取笑。”

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

很多人都曾因为担心别人的看法而未能果敢地改变饮食习惯。当家人和朋友都不愿和你一起时，很难坚持健康饮食计划。

可能的解决方法：

- 找到其他希望改变的人。参加健康烹饪课程，寻找网络社区，或让家人参与进来。很多人在致力于营养问题，他们将为您提供支持。
- 寻找自己感到舒服的饮食场所。
- 轻松自然地购买特殊食品（例如，烘烤（而非油炸）肉类或淋有沙拉的食物）。这是一种常见的订餐行为，厨师和侍者都会对您的要求司空见惯。

“我不适合改变。”

(I'm not good at making changes.)

这种理由的托词可能是“我太老（太胖、习惯于自己的方式），无法改变”。人们通常是因为自卑而难以改变。

可能的解决方法：

- 做出微小、可衡量的改变。小的改变比较容易实现，并且通常由于风险较小而不会引起太多惧怕。例如，您可以尝试每天比平常多吃一片水果。
- 解决自尊心问题（如果有这个问题）。心理辅导有助于解决自尊心问题。改善饮食习惯所带来的成就感可能同样有助于解决自尊心问题。不知不觉地，您会开始改变对自己的看法，以及对自己做出改变的能力的看法。

为帮助找出阻碍您改变饮食习惯的因素，请思考您前几次想要改变饮食行为却未能付诸实践的情形。是什么阻碍了您？写下具体的原因。针对每个原因，写一条有助您重新考虑选择的回应。每当做出饮食选择时，审视您的原因和回应清单。

如需全天候护士建议和一般健康信息或联络注册营养师，请致电健康热线 811。

最后一次审查：2023 年 4 月 19 日

资料来源：myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。