

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.)

缺乏自信心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。

资料来源：www.myhealth.alberta.ca

Current as of: November 7, 2018

本文内容由 Healthwise, Inc. ©授权，并不能代替您从医疗护理人员或其他卫生保健专家那里得到的护理建议。有关医疗诊断和治疗，请务必咨询医护专家。

健康饮食：克服改变的障碍

Healthy Eating: Overcoming Barriers to Change