

食物成瘾与消极情绪具有交互作用

西北师范大学心理学院 耿银凤 杨玲 徐景

食物是人类生存的必需物质，但当过量进食成为一种难以打破的模式时，就可以看作某人对食物成瘾。日常生活中并非所有的食物都会让人们成瘾，而是只有那些含有致瘾成分（如盐、糖、脂肪、咖啡因等）的食物才会让人们成瘾。

食物作为生存的必需品能够成瘾区别于药物成瘾，但其成瘾机制却与药物成瘾类似。有研究者认为，食物成瘾与药物成瘾都与人类大脑奖赏系统中多巴胺、乙酰胆碱的释放及γ-氨基丁酸的合成与运输有关。进食时，体内多巴胺的分泌会增加，从而使个体产生愉悦感；乙酰胆碱与饱腹感有关，随着进餐量的增加，乙酰胆碱分泌量增多；γ-氨基丁酸是一种抑制性神经递质，不仅可以抑制动物和人的活动，以减少能量的消耗，而且能兴奋动物和人的进食中枢，从而增加进食量。个体在摄入某种成瘾食物时，多巴胺分泌的增加会使人产生愉悦感，进而产生更加强烈的食物渴求，同时乙酰胆碱释放的推迟会使饱腹感延迟，这使个体需要进食更多的食物，受多巴胺和乙酰胆碱调控的γ-氨基丁酸使进食处于兴奋状态，因此人们就在强烈的渴求、饱腹感得不到满足、兴奋进食之间循环往复，最终因无法控制自己的食欲而过量进食，导致食物成瘾。拉达（Rada）等人的研究发现，在供给小白鼠蔗糖后出现多巴胺敏感化同时乙酰胆碱神经递质释放延迟，饱腹感推迟等使小白鼠摄入更多的蔗糖，当糖被拿走后，多巴胺和乙酰胆碱神经递质释放失衡，出现成瘾戒断反应。高脂肪食物的戒断症状也得到了与糖类一致的结论。并且研究者发现，食物成瘾者相比非食物成瘾者表现出更多与成瘾相关的行为特征，如更高的冲动和情绪化的反应、更加频繁的渴求食物、更有可能发生暴饮暴食行为以及情绪化的饮食。

过多食物的摄入会影响身体健康，也会影响情绪。因为食物中的一些成分可以改变血液中某些神经递质的浓度水平，它们来往于神经细胞之间，传递诸如焦虑、抑郁、警觉、开心等各种情绪信息。有研究者在患有食物成瘾的肥胖青少年寻找减肥方法的研究中发现，被诊断为患有食物成瘾的青少年相比非食物成瘾的青少年表现出显著的抑郁症状。吉尔哈特（Gearhardt）等人也得到了相似的结论，在肥胖并伴有暴食障碍患者的食物成瘾诊断的研究中发现食物成瘾与消极情绪（特别是抑郁）显著相关，也就是说，食物成瘾者相比非食物成瘾者具有更加明显的消极情绪，尤其是抑郁情绪。戴维斯（Davis）等人也发现食物成瘾与抑郁呈显著正相关。这说明食物成瘾与消极情绪相关，长期的食物成瘾可能导致他们自身的消极情绪，反过来，消极情绪也会进一步加剧他们的食物成瘾行为，而当情绪低落时他们可能会采取暴食的方式去缓解失调的情绪，所以食物成瘾与消极情绪的交互作用可能会对食物成瘾的治疗带来一定的困难。

食物成瘾是肥胖症、暴食症、糖尿病等发病率持续升高的主要原因，会严重影响我们的身心健康，因此预防食物成瘾至关重要。

合理的膳食结构可以让我们远离食物成瘾。我们都有自己喜爱的美食，但是进食时一定要了解食物的成分，远离高糖、高脂、高盐等易致瘾的食物。同时要遵循食物多样的饮食原则，以谷物为主；多吃水果和蔬菜；常吃奶类、豆类；吃适量的肉类，以白肉为主，少吃红肉；食量与体力活动保持平衡；适量的饮水。

有规律的饮食也有助于预防食物成瘾。早餐在一天的饮食中占据着重要的地位。早餐距离昨天的晚餐，一般都超过了12个小时，体内储存的糖原已经消耗殆尽，此时应及时吃早餐避免血糖浓度过低，如果不吃早饭，直到中午才进食，饥饿感会更加明显，因而会摄入更多的食物才能

得到满足，所以很容易发生暴食行为。并且研究表明，不吃早餐导致的能量和营养摄入的不足，很难从午餐和晚餐中得到补充。因此，早上应该吃早餐并且要吃好早餐，以保证摄入充足的能量和营养。午餐可以补充上午和下午的能量，所以一定要吃饱。到了晚上，由于运动量减少，所有器官都需要休息，所以要吃少，避免增加肠胃的负担。同时，两餐之间的时间间隔最好维持在 4—5 小时，规律的三餐可以避免体内较大的血糖波动和产生强烈的饥饿感。

除了以上饮食策略，还要学会如何与消极情绪和平相处，努力寻找除饮食外可以安抚情绪的事情，比如运动、听音乐、聊天倾诉等都是疏导情绪的好方法。保持情绪的愉悦可以让我们离食物成瘾更远一步。