



八分饱的幸福学

吃饭七八分饱就好。如何把这个饮食原则运用于生活其他层面？它对身心健康有何益处？联合早报记者请营养师、物理治疗师、心理学家及医疗社工等，分享他们在各自的专业领域中如何应用“八分饱就好”的道理。在人人都追求满分10分的时代，学习接受“8分就好”，承载吃八分饱的健康精神，让身心更宽舒。



承载“八分就好”的健康精神，有助加强心理弹性，让我们更好地接受不一样的结果。(iStock图片)

“八分饱”的概念提倡的是有意识地注意自己在吃什么，享受用餐，并在感觉百分百饱足前有意地停止进食。(iStock图片)

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg
照片由受访者提供

古人说：“欲求无病肠中清，欲得长生腹中清”；《养生三要》亦云：“脏腑肠胃，常令宽舒有余地，则真气得以流行而疾病少。”你或许也熟悉“饭吃七分饱，穿衣三分寒”的说法，正如日本人相信“腹八分目”（hara hachi bun me），意即饭吃八分饱有助养生——保持适当饥饿感，避免终日饱食，可避免肠胃超负荷工作，对维持免疫力有一定帮助。

但离开了餐桌，我们或许常想：满分10分，为什么只要7、8分？

其实，“八分就好”的原则不限于餐桌，亦可应用于生活其他层面。特别是冠病来袭后，每个人的生活出现许多变数，过去可能做到100分的，或许现在只能做到80分。必要时运用“饭吃七八分饱”的道理，有助减少身心负荷。

如何在三餐、运动和心里各方面做到“八分就好”？“八分就好”是否适用于所有情况？以下各领域专家仔细说明，什么时候“八分就好”，“八分”又该怎么达成。

餐桌上的“八分饱”

“八分饱”不只是民间智慧，盛港社区医院高级营养师张微诗举出“饭吃八分饱”的科学证据——研究显示，吃饱后要经

过20分钟，大脑才会收到胃部发出的信号。“因此放慢用餐速度，培养‘饭吃八分饱就好’的习惯，有助避免暴饮暴食。”

我们或许无法百分百肯定什么时候达到“八分饱”，但背后的基本原则不难实行。张微诗解释，“八分饱”的概念提倡的是有意识地注意自己在吃什么（mindful eating），只要配合运动习惯，长期来说有助维持健康体重；“八分饱”背后的自我意识，同样可用来自注意自己的活动量、压力来源、睡眠等，有助提升个人的整体健康水平。

就饮食这方面，陈笃生医院营养与饮食部营养师马洁仪解释：“Mindful eating包括注意自己在吃什么，分量大小，以及享受用餐过程。如果在感觉饱足前就有意识地停止进食，有助避免摄取过多热量，对减重或避免增重有一定帮助。维持健康体重，患上糖尿病、心脏疾病，以及中风的风险就会较低。”

她指出，本地的超重者人数

增加，因此有必要注意进食分量。对二型糖尿病患者来说，吃到八分饱亦有助节制碳水化合物摄入量，从而控制血糖。“吃得太多，以致过度饱足，后果可能包括消化不良及腹部肿胀。反之，吃到八分饱就停，可避免这个状况。”

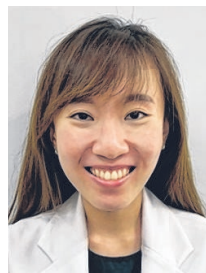
“八分饱”须均衡

两名受访营养师强调：选择“八分饱”的用餐方法时须注意饮食均衡。张微诗举例：“如果只吃饭和肉就感觉八分饱，然后因此不吃蔬菜和水果，其实不理想。”

马洁仪比较两种情况，解释善选食物的重要：如果主要吃高热食物如快餐、鸡饭、印度煎饼或炒粉条，就算只吃到八分饱，所摄取的卡路里可能比健康均衡的一餐吃到“百分百饱足”还多。“因此，我们应该选吃健康均衡的饮食，其中必须包括全谷类、水果、蔬菜、瘦肉或其他蛋白质来源如鱼、蛋和豆腐，并限制脂肪和精制糖的摄入量。”



营养师张微诗：培养“饭吃八分饱就好”的习惯，有助避免暴饮暴食。



营养师马洁仪：选择“八分饱”的用餐方法时，切勿忽略饮食均衡。

精神层面的“八分就好”

生活不可能没有压力，而且压力可能在不知不觉中越积越多。陈笃生医院高级心理学家陈彦蓉建议，不妨有意识地注意自己每天面对的压力，“如果感觉已经接近第80个百分位数（percentile），可能就得放慢速度，以免自己承受过多压力。我们常常低估自己面对的压力，特别是手上有许多事情要完成时。不过，要知道什么时候喊停，就要懂得得对不必要“适度节制”。



心理学家陈彦蓉：80%这个指标背后的原则是“适度节制”。

她指出，80%这个指标背后的原则是“适度节制”（moderation），在大家面对冠

病这个全球性流行病的艰难时期可发挥一定作用。“大多数人都会在日常生活中遇见挫折，但事情很多时候可能只有80%在我们的掌控范围之内，其余20%是我们无法控制的环境因素。我们可能放大了自己的缺陷，过度自责。如果能运用这个80%的原则，了解自己不可能百分百控制所有事情，多少有助调整期待。”

期待是失望的前导，特别是不切实际的期待。“与其设定理想中的绝对分数，不如以分数范围取代，而且要依个人自我期待而调整。例如较容易完成的事，可以设定80到100分的目标，较难的目标或许是60到100分。扩大期待范围，有助加强心理弹性（psychological flexibility），让我们更好地接受不一样的结果，从而减少失望和不快乐。如此一来，我们可以更善待自己，容许自己有犯错的空间。”

陈彦蓉提醒，并非所有情况适宜采取“八分就好”的心态，例如我们还是须要尽力付出努力

和心思，不能拿来当借口而不要勤恳工作或奋斗。

照护者的压力对策

压力人皆有之，但诸多压力来源之中，照护（caregiving）负担往往非同小可。欧南社区医院首席医疗社工许美真指出，照护者肩负重大责任，疲劳、担忧、挣扎、矛盾、不耐烦、厌恶和愧疚等都是相当普遍的情绪。“压力可能来自外在改变，也可能是照护者的自我期待。照护者应该有意识地创造自我照顾的空间，满足自己的需要。”



医疗社工许美真：调整自我期待，好好照顾自己，有助缓解压力。

许美真认为，照护者给自己打分可能适得其反，何况“理想看护”的定义是主观判断。更理

此外，吃到八分饱的“风险”是，可能很快感觉饥饿，结果多吃零食，弄巧成拙。马洁仪指出：“零食吃得太多，或是吃高热零食如薯片、巧克力和雪糕，其实就违背了‘吃到八分饱’的做法，因为最终反倒摄取更多热量。”

另外，选择八分饱用餐法也要提防矫枉过正。长期饮食不足，可能导致体重过轻以及营养不良，以致免疫力减弱，跌倒和骨折的风险更高，年长人士更须注意。

如何吃到“八分饱”

①细嚼慢咽，每吃几口就暂停，放下餐具，待咀嚼完毕，吞下食物再拿起餐具。吃了一半后自问是否已经饱了。

②用餐时专注于盘中餐的味道和口感，别看电视节目或刷手机，避免分心，才能注意到自己的饱足感。

③保持三餐规律，减少过饿情况，从而避免暴饮暴食。记得确保饮食均衡。

④选用较小的餐盘或碗，以免盛装过多食物。把想要的食物放到自己的餐盘上再开始吃，而不是一边吃一边夹菜，因为可能无意中吃得更多。

⑤堂食或点外卖时要求减少分量，或和其他人共享食物。你可能会发现：就算没有把盘中餐吃完，就已经感觉饱了。

想的做法是：尝试在自己和亲人的需求之间取得平衡。照护者应学习“辨识自己的压力迹象，了解压力如何影响自己，在身处具挑战性的情况时，让自己有时间停下，观察、反思。”

许美真建议照护者与自己信任的人讨论压力来源以及如何处理压力，而且在履行看护责任之余要找办法好好休息，亦可考虑利用正规看护服务，例如日托中心或居家护理，让自己享有私人时间。此外要善待自己，认可自己作为照护者所付出的努力，“腾出时间珍惜并感恩照护过程的美好时刻。”

许美真说：“冠病让我们的生活都变了，对每个人带来不一样的影响。大家处理压力的方法也不同，所以‘八分就好’的准则未必人人适用。不过，我们都应该调整自我期待，好好照顾自己。”

年长者若需协助以应付生活所需，可拨打护联中心（Agency of Integrated Care）热线：1800-6506060。

运动时的“八分就好”

运动是健康生活不可或缺的一部分，但须适可而止，以免受伤。观明医院高级物理治疗师郑悦美举例说明：“运动过度可能导致肌肉受伤，关节疼痛或引发迟发性肌肉痛（delayed onset muscle soreness，简称DOMS）。DOMS指的是做了高强度运动，或是鲜少做的运动之后感觉的暂时性肌肉僵硬和酸痛，一般在两到四天内会自动消除。不过，长期运动过度亦可能造成荷尔蒙失调或生理变化。”

郑悦美说：“即便是专业运动员，都会在培训表中安排休息日。如果每次运动都要求自己的表现达到百分之百，可能适得其反。过度运动的一些迹象包括疲惫、抑郁或焦虑，需要的休息时间越来越长，感觉情绪起伏大，以及过度减重等。”

陈笃生医院高级物理治疗师邢诗细补充，“百分之百”的定义因人而异，例如运动员可能要求自己达到某些目标，或有所进步，有些人则可能只是为了健康而要求自己完成指定运动量。“只要运动时适可而止，例如不要因为运动而感觉有压力或是倦怠（burnout），应该就没有健康风险。”

邢诗细解释，适度运动（moderation）指的不是“轻松的运动”，而是以某个运动强度为指定目标，达到运动效益。不过，要是休息不足，运动强度又超过自己设定的目标，就可能导致疲惫不堪、脱水、睡眠变差、食欲减退，肌肉和关节受伤风险增加等。

运动在于“量”

盛港综合医院首席物理治疗师唐静怡指出，运动的关键在于“量”（volume），意即运动的时长、频率及强度，个人运动目标应涵盖有氧运动（例如健走和跑步）和阻力训练（resistance training，例如举重或使用阻力带）；频率分别为每周三至五天，以及每周两三天。

运动频率应按运动强度而异。如果做的是中等强度有氧运动（呼吸加快，但运动时还可如常说话），每周应做五天；如果是高强度有氧运动（运动时呼吸急促，无法说出完整句子），频率应减至每周三天。此外，针对个别肌肉群做阻力训练时，应确保该肌肉群有至少48小时休息时间，再进行下一次训练。

运动量未必越多越好，即便每周超过五天做有氧运动，有氧体能（aerobic fitness）也不会进一步加强。唐静怡提醒：“运动新手和久未运动者刚开始运动时可能无法马上达到理想运动量，不过不应操之过急，要循序渐进，让身体渐渐习惯运动。”

运动如何“八分就好”

①如有关节问题或其他病况，宜先咨询医生或物理治疗师，再拟定运动计划。

②清楚自己的运动目标、体能水平和健康状况等，了解如何循序渐进，并确保自己有足够休息时间，同时摄取所需营养，饮食均衡。

③拟定运动计划时可考虑运动频率（每周三至五天），运动强度、时间和类别。

④注意身体发出的信号，身体不适不宜运动。运动时如有疼痛（不是酸痛）、头晕或不适，应停止运动并休息。症状若持续不见舒缓，宜尽快求医。

⑤运动前要热身，运动后要缓身（cool down）。



物理治疗师郑悦美：运动过度可能导致肌肉受伤，关节疼痛或引发迟发性肌肉痛。



物理治疗师邢诗细：适度运动是以某个运动强度为指定目标，达到运动效益。



唐静怡：运动新手和久未运动者应循序渐进，让身体渐渐习惯运动。