



正念飲食 Mindful Eating

2022.09.04

張秀禎 營養師



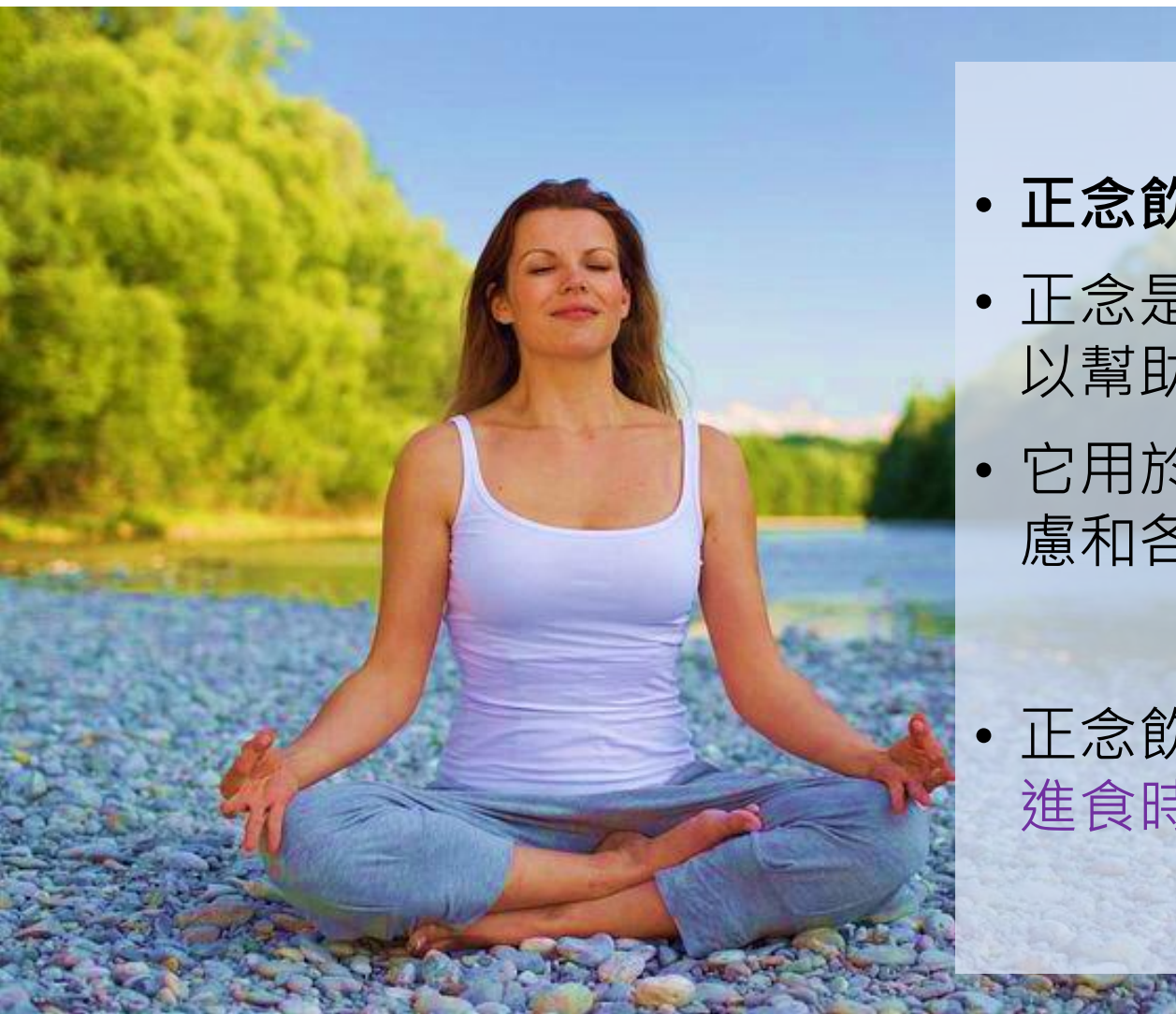
Sharing Vitality

這幾張照片已經包含了正念飲食的基本概念





何謂正念飲食？



- 正念飲食是基於正念的概念。
- 正念是一種客觀的視角，用觀察取代批評 → 可以幫助我們識別和應對自己的情緒和身體感覺
- 它用於治療許多疾病，包括飲食失調，抑鬱，焦慮和各種與食物有關的行為

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24636206/>

- 正念飲食是關於使用正念來達到一種狀態，即在進食時完全關注我們的經歷、渴望和身體線索。

正念飲食的好處



Sharing Vitality



- 基於正念的方法**可以防止體重增加**。在超重和肥胖人群的一些研究中**發現食物攝入量減少**，但在正常體重人群的研究中不太明顯。
- 正念似乎是通過提高**對進食的內在因素**而非外在線索的認識來發揮作用的。**鼓勵有意識的飲食方法**似乎是一個積極的信息，可以包含在對公眾的一般體重管理建議中
 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28718396/>
- 正念行動的認知行為療法可應用於**治療暴食症**
 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21181577/>
- 正念的生活方式之醫學結果，可以通過幫助個人更加了解**他們為什麼吃並支持個人提高他們在協調飲食以健康和**非健康**目的方面的技能來改善**。
 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31662716/>



正念飲食與消化系統

This article is protected by copyright. To share or copy this article, please visit copyright.com. Use ISSN#1945-7081. To subscribe, visit imjournal.com

REVIEW ARTICLE

Mindful Eating: A Review Of How The Stress-Digestion-Mindfulness Triad May Modulate And Improve Gastrointestinal And Digestive Function

Christine E. Cherpak, DCN-c, CIHC

Abstract

Much research associated with mindful eating pertains to weight loss, so this review is novel in that it explores mindful eating in a broader context of it attenuating the widespread problem of chronic stress disturbing gastrointestinal function. This attenuation is rooted in stress offsetting biological homeostasis and mindfulness being a widely studied stress-reduction intervention due to its ability to promote parasympathetic nervous system (PSNS) dominance. The stress-digestion-mindfulness triad is a hypothesized construct, integrating what is

understood about the digestive system with literature about the nervous system, neuro-endocrine-immune signaling, stress, and mindfulness. Thus, the plausibility of mind-body practices (e.g., mindful eating), which maintain PSNS dominance, helping to cultivate autonomic nervous system (ANS) homeostasis vital for optimal digestive function is established. The clinical utility of the stress-digestion-mindfulness triad involves a clinician-friendly application of mindful eating to improve digestive function.

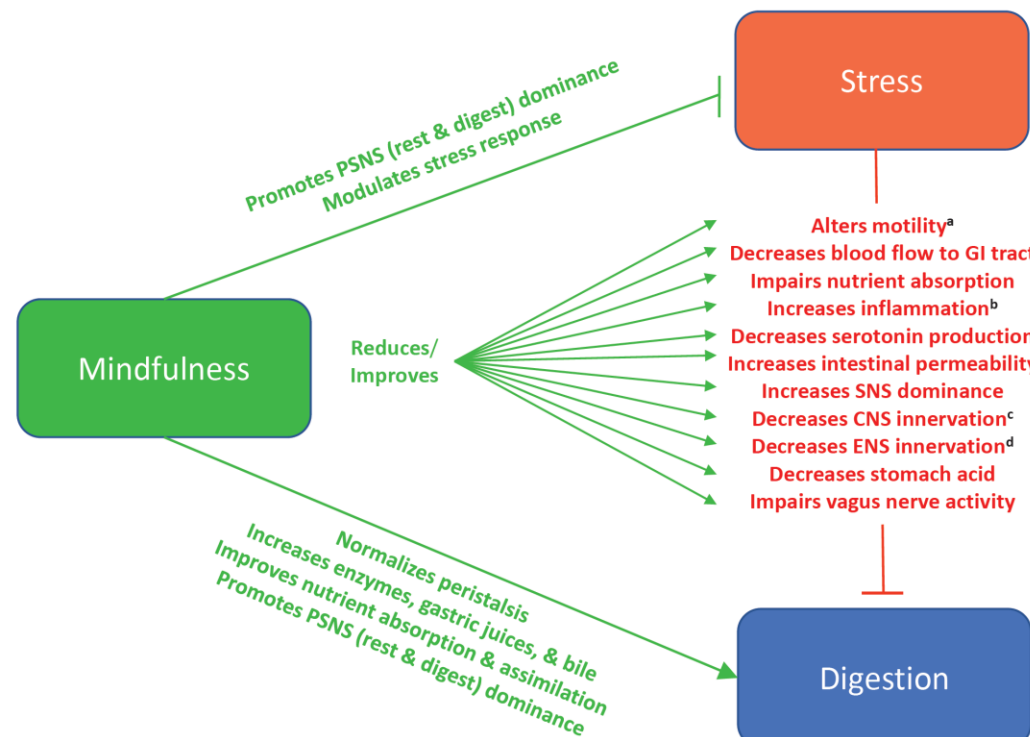
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32549835/>

- 因為正念飲食能夠**促進副交感神經系統 (PSNS) 的優勢**。
- **壓力-消化-正念三元組**是一個**假設的結構**，它將消化系統的理解與有關神經系統、神經-內分泌-免疫信號、壓力和正念的文獻結合起來。
- 因此，建立了**維持 PSNS 優勢的身心實踐**（例如，正念飲食）的合理性，有助於**培養對最佳消化功能至關重要的自主神經系統 (ANS) 穩態**。
- 壓力-消化-正念三聯徵的臨床效用涉及臨床醫生友好**應用正念飲食以改善消化功能**。



正念飲食與消化系統

Figure 1. Stress—Digestion—Mindfulness Triad



- 改善腸胃道蠕動狀況
- 改善腸胃道對營養物質的吸收
- 降低發炎情況
- 改善血清素的分泌
- 減少胃酸分泌過多的情況
- 改善迷走神經活性
- 改善中樞神經系統、腸神經系統之神經支配

^aMotility: decreased motility increases risk of dysbiosis; increased motility impairs nutrient absorption

^bInflammation: increases pro-inflammatory cytokines, resistance to cortisol's initial anti-inflammatory effect

^cCNS innervation: dysregulated motility, stomach pain, nausea, vomiting, diarrhea

^dENS innervation: disrupted small segmentation contractions, peristalsis, and Migrating Motor Complex (MMC)

正念飲食的主要概念



善用五感



Mindful Eating 正念飲食的6個基本概念

Mindless Eating

不經心的飲食方式

1. 忽略身體的訊息，可能已經飽足卻沒意識
2. 情緒式飲食，因為無聊/寂寞/傷心叫我們吃
3. 獨自吃飯、無法安定進食(時間/地點)
4. 為了改善心情而吃
5. 邊吃飯邊處理其他事務，邊吃飯邊滑手機
6. 只是把食物當作一餐

Mindful Eating

正念飲食(經心的飲食方式)

1. 傾聽身體的訊息，感覺飽足訊號
2. 身體叫我們吃，感覺腸胃蠕動/身體能量變低
3. 和他人一起吃飯，有從容的時間/舒適的地點
4. 為了身體健康而吃(善選食材)
5. 吃飯時單純就只吃飯
6. 思考盤中餐是如何來的？



覺得飢餓時？停下來感覺自己哪裡餓？

飢餓的9大面向

1. 眼睛餓
2. 觸覺飢餓：舌頭跟口腔感覺
、雙手觸碰的感覺
3. 耳飢餓：口感的聲響
4. 鼻飢餓：嗅覺感受多於味覺
5. 嘴飢餓：永不滿足的慾望洞穴 - 口慾
6. 胃飢餓：和我們的胃做朋友，讓我們更健康
7. 細胞或身體飢餓：感受身體的訊息
8. 腦飢餓：小天使與小惡魔/覺察
9. 心飢餓：親密感

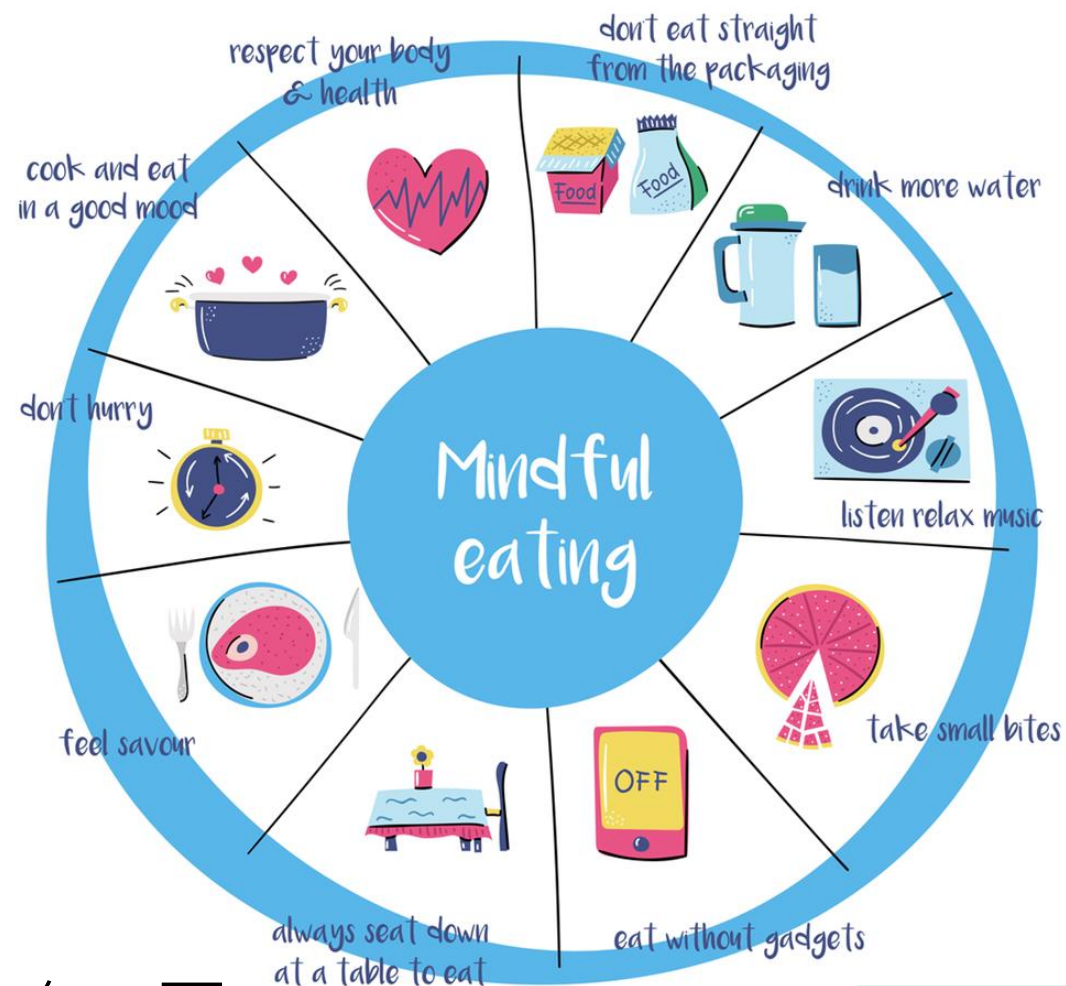
滿足與飽足？

倘若我們想享受「嘴中派對」的滋味，
我們的「心」也必須參加！



如何練習正念飲食？

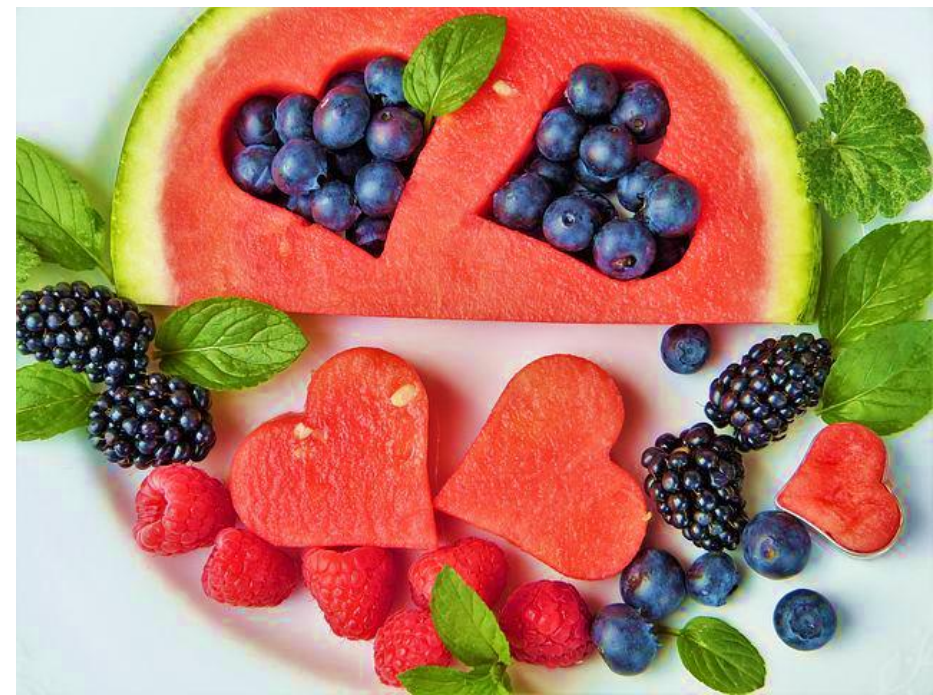
- 如果我們不覺得餓，就別吃!
- 坐下來好好吃 Find a seat!
- 專心吃，沒有旁騖
- 品味每一口的滋味
- 每次只吃一口，感受口感與滋味
- 用非慣用手進食
- 細嚼慢嚥，放慢慢慢慢慢速度
- 吃八分飽就夠，可以搭配一些飲品，休息一下
- 少量的吃，進食間可稍微暫停感覺自己的飽足感





如何練習正念飲食？

- 待**自己**如上賓，增進儀式感與親密感
- 練習的過程，分心正常，**記得回來**就好!
- 了解**食物能改變心情**，調整這個心情良藥的劑量
- 接納身體也需要「**空**」
- **觀照**我們的食物，**感謝**我們的食物
- 用愛心照顧我們身體的**微生物群**
- 我們**永遠有選擇權**，不選擇也是一種選擇
- **感激**我們的身體
- 最需要被餵養的是我們的心



正念

Mindful
Eating
on the Go
Practices for Eating
with Awareness,
Wherever You Are

飲食

珍·裘森·貝斯——著
Jan Chozen Bays

王瑞徵——譯

舒壓、瘦身、慢活的23個健康飲食療法



徹底擺脫
不健康的「壓力飲食」習慣，
找回身體與心靈的真正愉悅

吃什麼，什麼時候吃，吃多少？

- 我們與九種餓的距離
- 少吃，同時能感到完全滿足
- 開始的三口專注投入
- 空和滿同等重要，無論對胃或心靈皆然
- 發現你真正的渴望

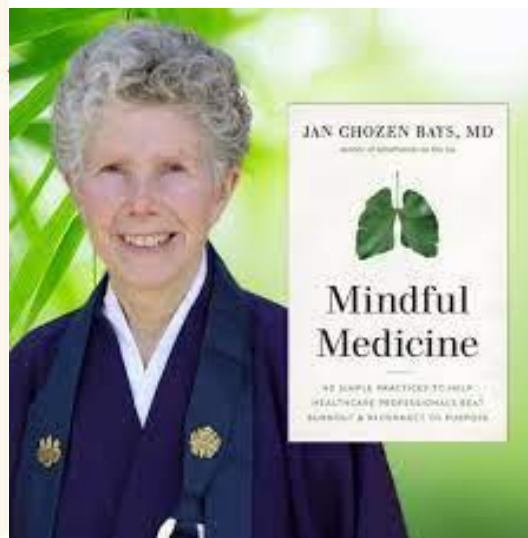
調整你身體自己的智慧，
全新看待健康與飲食的方式！

丁菱娟 作家、生活實踐家
帆船貓 慢活旅遊部落客
吳依倫 台大醫院精神醫學部醫師
徐仲 飲食文化工作者
倫敦男孩的台南美食旅遊記事
陳德中 台灣正念工坊執行長
許瑞云 花蓮慈濟醫院高齡社區醫學部副主任
蘇益賢 臨床心理師

誠摯推薦 依姓名筆劃排序

時報出版

- 正念飲食：舒壓、瘦身、慢活的23個健康飲食療法
- **Mindful Eating on the Go: Practices for Eating with Awareness, Wherever You Are**
- 作者：珍·裘森·貝斯
- 出版社：時報文化出版企業股份有限公司
- 出版日期：2019/08/13
- 珍·裘森·貝斯（JAN CHOZEN BAYS）兒科醫師、禪修導師、妻子、母親、祖母。她從1973年開始研習禪修，從事向許多學員和醫療保健專家傳授正念飲食法的工作長達三十餘年。貝斯博士在波特蘭傳統兒童醫院（Legacy Children's Hospital）任職三十年。



從這幾張照片我們感受到甚麼正念飲食的概念？



正念飲食

建立自己與食物的健康關係

正念

覺察身體的感受

尊重身體發表的意見

Let your senses feast

讓你的感官如豐盛饗宴



Sharing Vitality

Let's PRACTICE now!

我們來練習一下



同場加映

TITLE

麥得飲食 The MIND DIET

DIRECTOR

CAMERA

DATE

SCENE

TAKE

確診後飲食建議



挺立UC-II x momo限時優惠

90天提升靈活度，迷你好吞一天一錠，限時好康 買挺立4送1組 限量送西華巧用鍋，立即搶購！挺立UC-II x 物網

零組件 行動裝置 網路 AI 人工智慧 尖端科技 生物科技 能源科技 系列專題 研討會活動 財經 財報快訊 拓璞觀點 市場

長新冠留下「腦霧」，COVID-19 傷害神經系統超乎想像

作者 中央廣播電台 | 發布日期 2022 年 06 月 20 日 7:00 | 分類 生物科技, 醫療科技

分享

分享

Follow

讚 78

分享



yahoo! 新聞

yahoo! 新聞
(即時新聞)

104.4k 人追蹤

☆ 追蹤

研究：美國COVID病史成年人 目前1/5仍受長新冠所苦

12

2022年6月23日 週四 上午10:30

LIVE

f

🔗

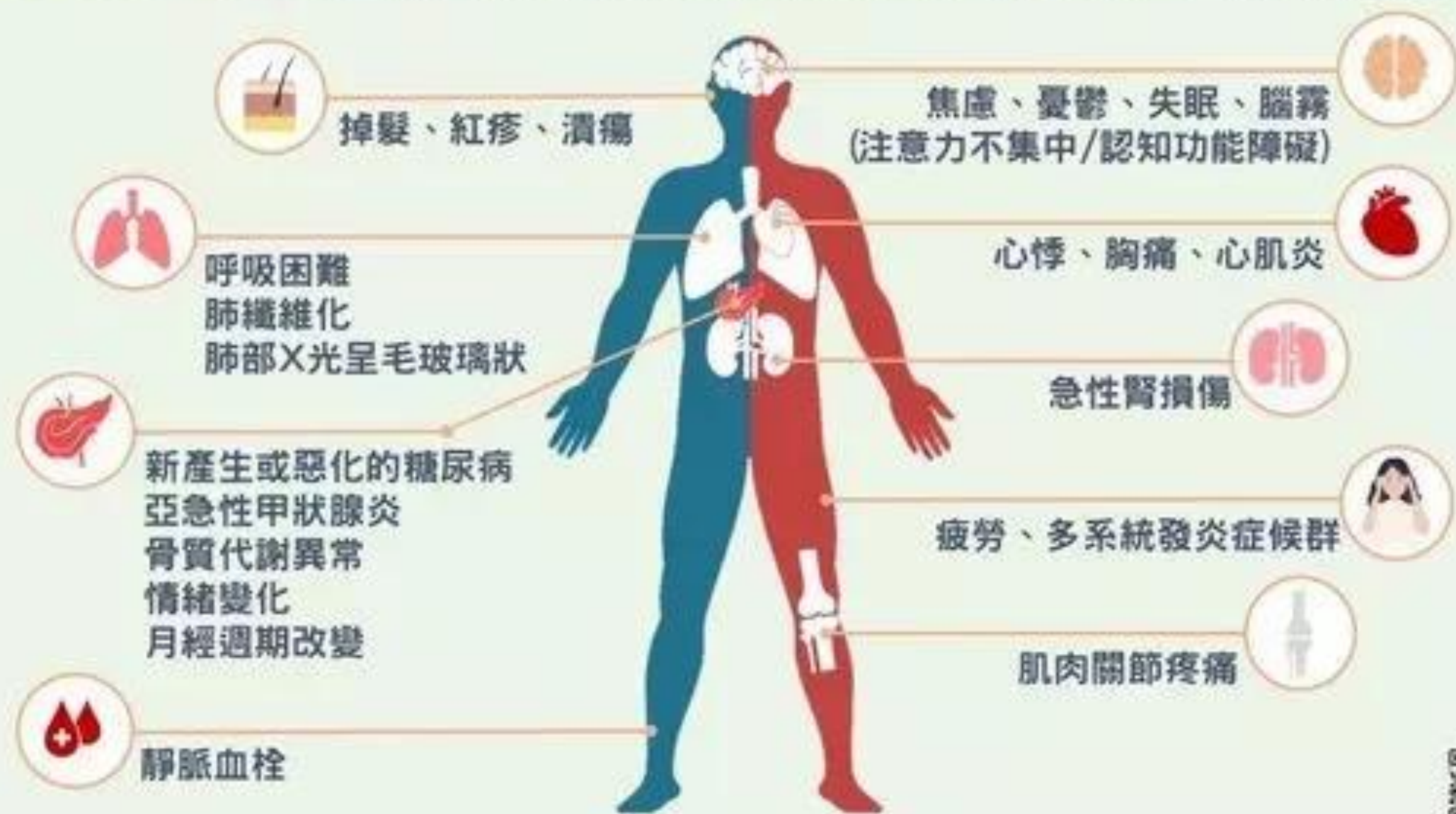
✉

美國衛生官員22日表示，6月前2周蒐集的調查數據顯示，美國有逾40%成年人通報過去曾罹患COVID-19（2019冠狀病毒疾病），當中近1/5目前仍受「長新冠」症狀（Long COVID）所苦。

數據顯示，整體來說，美國每13名成年人中就有1人出現長新冠後遺症。長新冠後遺症的定義是首次染疫後持續3個月以上的症狀，且染疫前並沒有這些症狀。



COVID-19急性感染後徵候群可能出現的症狀？



康復後仍不適？

HEHO

長新冠有這些常見症狀

長新冠的3、2、1 原則定義

3

感染後
3 個月內發生

2

症狀持續
超過 2 個月

1

無法用其他診斷
排除，症狀持續
恐長達 1 年



神經症狀

焦慮、失眠、
憂鬱、腦霧等



呼吸道症狀

咳、喘、
胸悶、胸痛等



消化道症狀

食慾不振、
腸胃不適、
噁心、嘔吐等



其他症狀

肌肉易痠痛、
夜尿、心律不整、
多系統發炎症候群



※「長期新冠」症狀達200多種，以上僅列出較常見的症狀

LINE

Heho健康



不可輕忽，輕症患者也可能有「長新冠」

COVID-19要康復，每個人時間都不一樣。許多人幾天或幾週感覺身體狀況好轉，大多數人12週完全康復。但對某些人來說，症狀可能持續數週至數個月，這也被稱為「後新冠症狀」（post-COVID-19 syndrome）或「長新冠」（long COVID）。

美國有線電視新聞網（CNN）報導，美國疾病管制預防中心（U.S CDC）將「後新冠」或「長新冠」描述為感染COVID-19的4週或更長時間後，出現各種新症狀或復發症狀的複合性健康問題。美國疾病管制預防中心指出「即使感染幾天後或幾週內都未出現COVID-19症狀的人，也可能出現後新冠症狀。」

美國南加州大學（USC）醫學院肺科專家拉奧博士（Adupa Rao）告訴CNN，醫學界的共識是，感染COVID-19是「急性疾病」，「長新冠」則是「亞急性慢性疾病」（subacute chronic illness）。

長新冠症狀多元，似更好發於女性和老年人

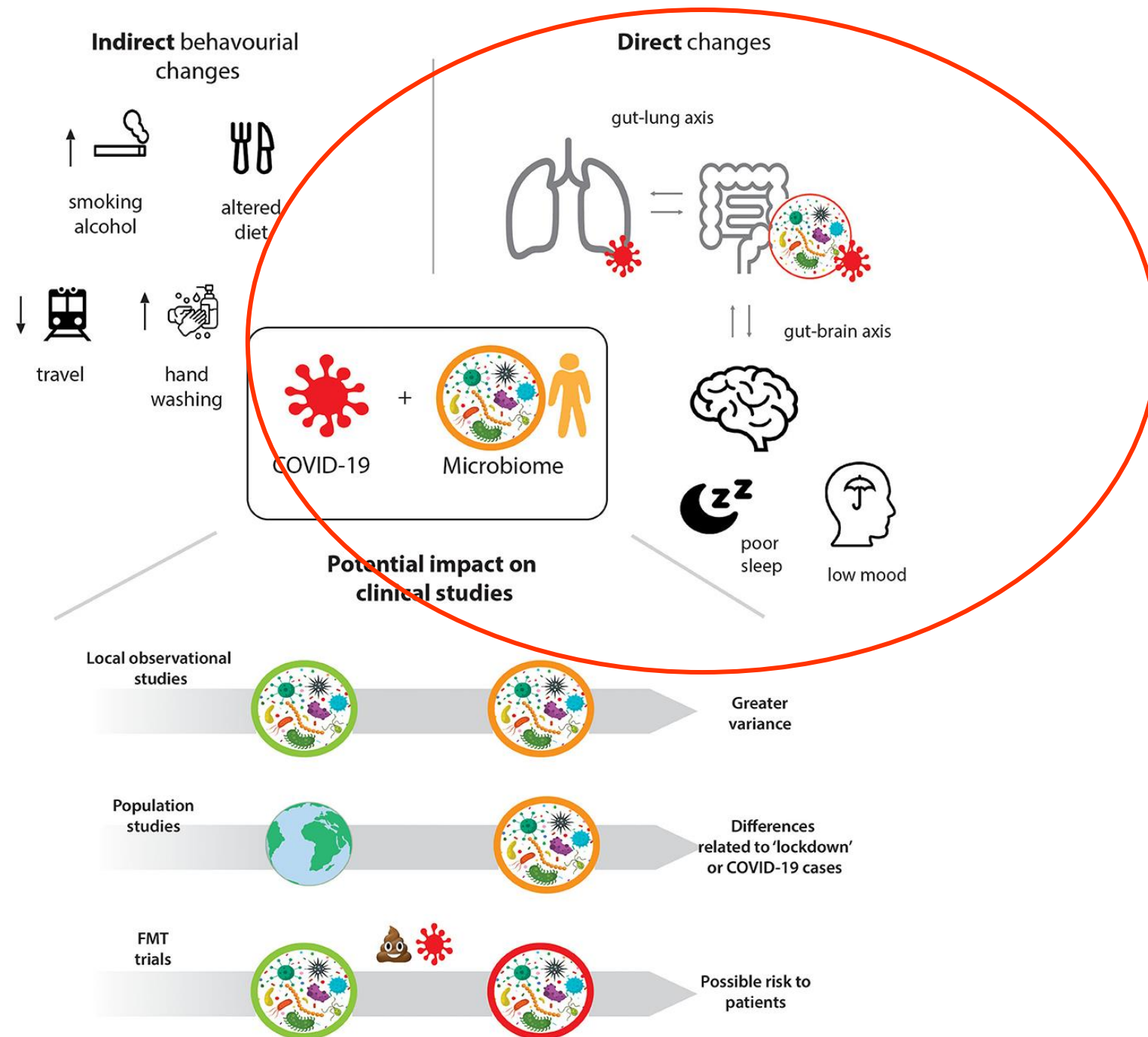
拉奧博士解釋，「醫學界急性疾病通常指持續1~2週的疾病。亞急性意味2~4週，慢性疾病是症狀持續4~6週以上。」拉奧博士說。「慢性長新冠症狀通常是指初次感染後，沒有恢復到染病前或接近染病前健康狀況的人。」

什麼族群較容易發生長新冠？

- 染疫高風險族群，通常也較容易發生長新冠，長新冠的發生與染疫後症狀嚴重程度呈現正相關。
- 根據英國國民保健署傳染病專家David Strain表示，有4類民眾染疫後較容易出現長新冠。
 - 血栓與微血管有損傷者
 - 先天免疫缺陷者
 - 神經系統異常者
 - 新陳代謝系統受損者
- 不過無症狀患者也不能掉以輕心，依然有機率會發生長新冠症狀，此外，染疫後也可能會產生新疾病，或是使原有的慢性病、疾病惡化且變得難以控制。



與個體差異 罹患新冠的族群



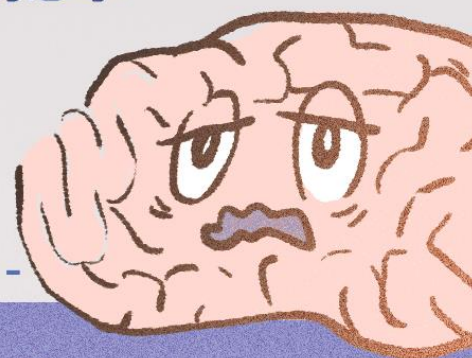
救救腦霧，怎麼吃？

HEHO

腦霧是什麼？

一種大腦退化的狀態。
腦袋彷彿處於迷霧中，
難以專注、昏昏沉沉、
思考緩慢又容易忘事。

只是大腦當機！
不是永久傷害！



Heho健康





「麥得飲食」的6大特色

- 混和得舒飲食（簡稱DASH，改善心血管疾病的建議飲食法）以及地中海飲食法（維護心血管並活化腦力）之優點的飲食，稱為麥得飲食(MIND DIET，又稱心智飲食)，鼓勵攝取促進腦部健康與認知能力的天然食材。根據研究指出，麥得飲食可以預防腦力衰退以及失智。
- 1. 多數食材採用**未經加工**的食物，烹調及調味方式較為簡單，例如**蒸、烤**。調味常用橄欖油、鹽、香料植物等。
- 2. 未限制總熱量、一天吃多少食物，而是**調整選擇食物的比例**。
- 3. 詳細列出了**十種多吃對大腦有益的食物種類**，以及**五種須限制的傷腦食物**。
- 4. 並不是一個食物對腦力特別好，不「額外」多吃，而是「**取代**」。
- 5. 同樣強調多吃蔬果，但水果最好改為**莓果類**居多。
- 6. 植物性食物來源會多於肉食，動物性蛋白來源建議魚類、雞肉。



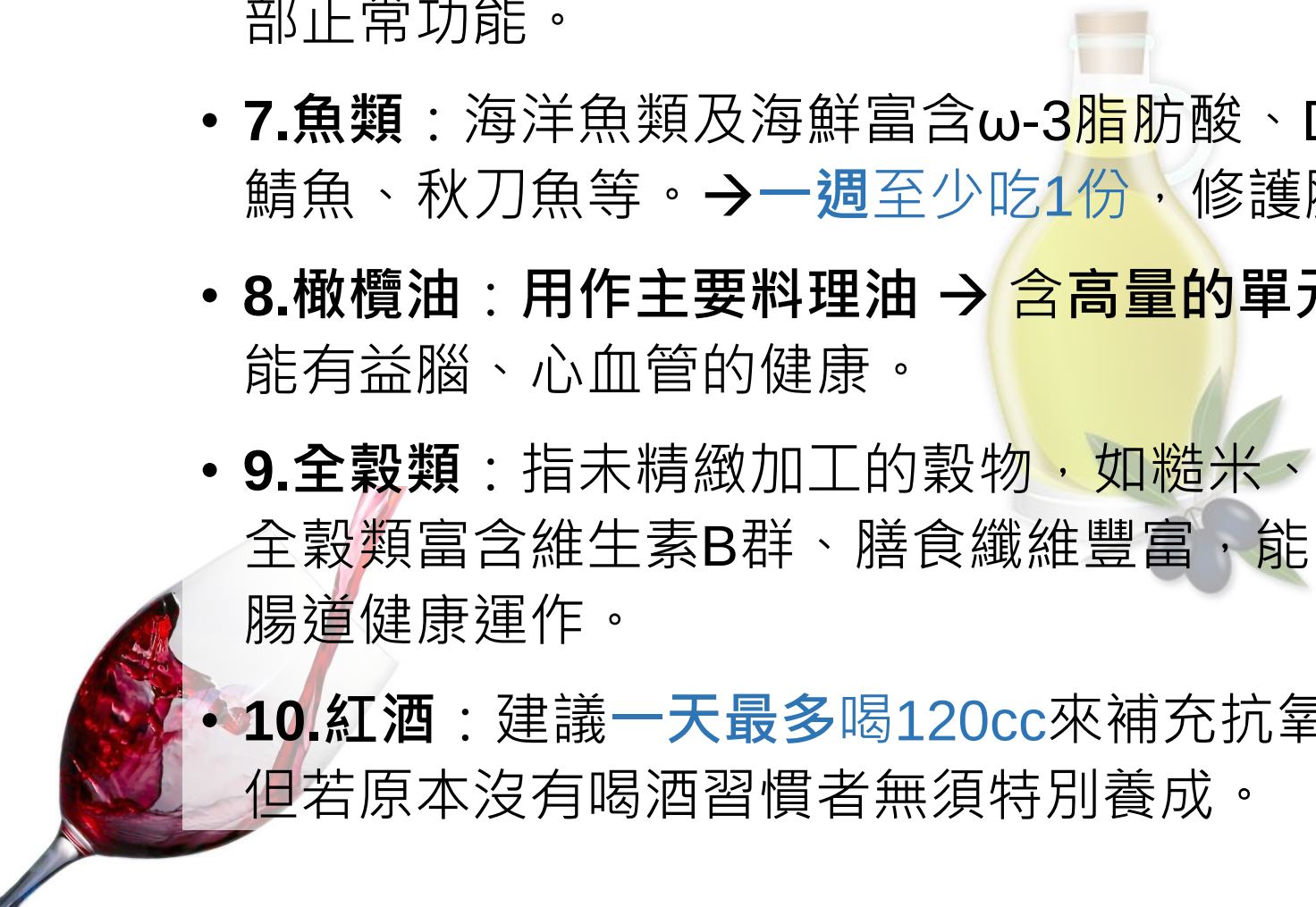
麥得飲食建議的10類健腦食物

- **1. 深綠色蔬菜〈葉菜類〉**：例如菠菜、青江菜、萵苣。→ **一週至少吃 6 份**
- **2. 顏色繽紛的蔬菜**：例如茄子、胡蘿蔔、彩椒等。→ **每日5蔬果〈植化素〉**
- **3. 堅果類**：例如腰果、葵花子、芝麻。→ **一週至少吃 5 份堅果**，可每日一湯匙做為點心
- **4. 豆類**：黃豆、黑豆、扁豆、鷹嘴豆或其他豆製品。→ **一週至少吃 3 份**〈植食性蛋白〉，國外一份豆類是56.7 g，相當於台灣的計算方式是2 湯匙乾豆 (每份25 g) 〈黃豆中的卵磷脂能協助腦神經傳導〉
- **5. 莓果類**：草莓、桑椹、藍莓、蔓越莓等。→ **一週至少吃 2 份**，一份120~150g，一份大概一個拳頭，莓果類**花青素**含量特別高，**有助延緩腦部老化、降低泌尿道發炎。**

麥得飲食建議的10類健腦食物



- **6.家禽肉類**：雞、鴨、鵝等。→一週至少吃2份，家禽類富含膽鹼，維持腦部正常功能。
- **7.魚類**：海洋魚類及海鮮富含 ω -3脂肪酸、DHA，如：鮭魚、鱒魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚等。→一週至少吃1份，修護腦神經系統。
- **8.橄欖油**：用作主要料理油 → 含高量的單元不飽和脂肪酸及天然的抗氧化劑能有益腦、心血管的健康。
- **9.全穀類**：指未精緻加工的穀物，如糙米、燕麥、蕎麥等→一週至少吃3份，全穀類富含維生素B群、膳食纖維豐富，能降低膽固醇促進血管健康，維持腸道健康運作。
- **10.紅酒**：建議一天最多喝120cc來補充抗氧化的紅酒多酚，減緩腦部損傷。但若原本沒有喝酒習慣者無須特別養成。



麥得飲食中須限制的食物

- 紅肉(牛排、牛肉、豬肉、羊肉)：一週吃不超過4份
- 奶油跟乳瑪琳：一日吃不超過1湯匙
- 起司 (Brie, Mozzarella, 或 Cheddar)：一週吃不超過 1 份
- 甜食 (蛋糕、餅乾、冰淇淋)：一週吃不超過 5 份
- 油炸的或是速食(薯條、雞塊、漢堡)：一週吃不超過1次



紓壓但是不舒心的食物少吃!

高溫油炸後容易產生傷身傷腦的**反式脂肪酸**，熱量也大增。因此應盡量避免油炸的烹調方式。





全民愛健康
飲食篇10



認識麥得飲食



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院
營養治療科 廖嘉音營養師

健腦食材



全穀類食物

1天至少3份



紅酒

1天1杯



非綠色葉菜類蔬菜

1天至少1份



堅果

1週5份



綠色葉菜類蔬菜

1週至少6份



豆類

1週至少3份



家禽類

1週至少2份



莓果類食物

1週至少2份



魚類

1週至少1份



橄欖油

NG食材

奶油與人造奶油

1天少於1湯匙



糕餅與甜食

1週少於5份



紅肉

1週少於4份



起司

1週少於1份



油炸食物或速食

1週少於1份



更多資訊請上 健談 havemary.com



東森新聞雲
ETtoday.net

麥得飲食與其他健康飲食的比較

- 地中海飲食及得舒飲食皆有實驗證實能降低血壓，減少心血管疾病的風險及減少二型糖尿病的病發率。
- 與以上這兩種飲食比較起來，只有麥得飲食有足量的流行病學研究顯示麥得飲食有益於大腦健康與認知功能。
- 目前麥得飲食的研究顯示可以減緩認知退化、減少罹患阿茲海默症的風險
- 麥得飲食的優勢在於強調食物中的抗氧化劑，以減少氧化壓力，對腦細胞的損傷。
- 麥得飲食是綜合地中海飲食與得舒飲食而來的，也有降低心血管疾病跟糖尿病的風險之效果，以上兩類疾病也與阿茲海默症有很大的關係。



- 大笑是最好的增進免疫力方式
- 找到自己熱情跟歡樂的歸屬
- 活在當下
- 品嚐當下



- 張秀禎 活力營養師

- Facebook 粉絲專頁：
<https://www.facebook.com/SharingVitalityJane>

- Mobile：0921423054

- E-mail：dietjane14@gmail.com

- Line ID：littlejanechang

- 如果有企業健康講座、保健養生講座、保健食品開發、公司產品內訓講座(保健品)、正念陰瑜珈等課程等需求，歡迎與我聯繫喔!

- 感謝!!!

