

情绪性进食的影响因素及干预措施探讨

陈江明

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2023年3月16日; 录用日期: 2023年5月4日; 发布日期: 2023年5月11日

摘要

情绪性进食被认为是一种不健康的饮食方式, 因为这会导致长期的营养不良, 而且也可能影响个体的身体健康。情绪性进食受到诸多因素的影响, 主要可以分为内在原因和外在原因。内在原因指涉及到个体的心理和情绪状态, 如焦虑、抑郁和紧张, 外在原因则指的是环境因素, 如社交媒体和家庭背景等, 这些因素都会影响个体的进食行为。情绪性进食普遍存在不同的年龄群体中, 目前, 对情绪性进食的干预方法主要包括传统的认知行为疗法、正念干预、心理教育、生活方式改变等。

关键词

情绪性进食, 情绪状态, 影响因素, 干预方法

Exploring the Factors Influencing Emotional Eating and Interventions

Jiangming Chen

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Mar. 16th, 2023; accepted: May 4th, 2023; published: May 11th, 2023

Abstract

Emotional eating is considered to be an unhealthy way of eating as it can lead to chronic malnutrition and may also affect an individual's physical health. Emotional eating is influenced by a number of factors, which can be divided into intrinsic and extrinsic causes. Intrinsic causes relate to the individual's psychological and emotional state, such as anxiety, depression and stress, while extrinsic causes refer to environmental factors, such as social media and family background, which can influence the individual's eating behaviour. Emotional eating is prevalent across age groups, and current interventions for emotional eating include traditional cognitive behavioural therapy, positive thinking interventions, psychoeducation, and lifestyle changes.

Keywords

Emotional Eating, Emotional State, Influencing Factors, Intervention Methods

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来, 情绪性进食的研究越来越受到人们的重视。情绪性进食是指当人们处于负面情绪状态时, 会放松对食物的控制, 并进食更多的食物。这种行为通常被认为是一种不健康的响应方式, 因为这会导致长期的营养不良, 而且也可能影响个体的身体健康。它不仅是一种不良的饮食习惯, 也经常与一些进食障碍如贪食症、暴食症等联系在一起(Strien, Schippers, & Cox, 1995; Dredge & Agras, 1996)。根据 Bruch 等人的说法, 情感进食代表了一种无法区分生理性饥饿感觉和将进食作为管理负面情绪策略的愿望。因此, 进食行为成为一种分散或逃避厌恶情绪的方式。情绪消极的人如果吃得过多, 就会倾向于吃高能量、美味的食物, 而这些食物的高糖含量通常有助于短时间内改善情绪, 长期来看却会导致体重增加。已有的一项研究表明, 在儿童、青少年、大学生和成人等不同年龄群体中, 都存在情绪性进食现象, 其中以青少年和大学生群体最为严重(Frayn, 2018)。不同性别中情绪性进食也存在显著差异, 研究显示, 情绪性进食多见于女性群体中(van Strien, 2018)。作为一种饮食失调行为, 情绪性进食往往会带来一系列身心健康问题, 比如容易造成个体的过度肥胖、慢性疾病、焦虑症等(Hudson et al., 2007)。

早期研究者往往多关注消极类型的情绪性进食, 而忽视了积极情绪对于进食行为的影响。近年来, 关于积极情绪对进食行为甚至饮食障碍影响的研究已有很多。但少有研究从主客观角度对情绪性进食的影响因素和治疗方法进行系统阐述。由此, 本文根据现有的研究, 从情绪性进食的概念、影响因素以及干预措施等角度对情绪性进食的研究作了一次梳理, 旨在提供一个对情绪性进食认知的全面视角, 期望为之后情绪与饮食行为之间的关系提供一定的参考, 为临床上对情绪性进食甚至进食障碍的有效干预提供一些有益的借鉴。

2. 情绪性进食的概念

情绪性进食的概念开始于 Bruch 的研究, 他提出情绪性进食者不是根据身体饥饿状态而是情绪状态进食, 尤其当人处于消极状态时, 想吃东西的欲望非常强烈(Bruch, 1964)。而后, Van Strien 将“情绪性进食”定义为“将进食行为作为应对负性情绪(如焦虑、抑郁、生气、孤独等)的反应”(Strien, Schippers, & Cox, 1995)。随着研究的深入, 情绪性进食的含义也得到不断丰富。Arnou 等人认为, 情绪性进食是为了缓解个体的无聊体验, 达到一种身心满足的状态, 进食可以满足情感上的需求(Arnou, Kenardy, & Agras, 1995)。Evers 等人将情绪性进食定义为“因情绪反应而产生的进食行为, 而非饥饿导致的进食行为”(Evers, Marijn Stok, & de Ridder, 2010)。Spoor 等人将其定义为通过增加食物摄取来应对负面情绪, 是一种饮食失调行为(Spoor et al., 2007)。不难看出, 不管何种观点, 情绪性进食概念的核心就是通过进食来应对负性情绪。

此外, 虽然历史上大多数研究都将情绪性进食定义为在消极情绪下进食, 但也有越来越多的研究聚焦于积极情绪性进食(即在积极情绪下进食)的作用及其与饮食障碍的相关性, 进一步论证积极情绪进行和

进食行为之间的关系，发现积极情绪也能影响人们的进食行为(Arnou, Kenardy, & Agras, 1995; Bongers et al., 2013)。

所以，无论是积极情绪还是消极情绪都对食物摄入量有很大影响作用，都有造成暴饮暴食和肥胖的风险。

3. 情绪性进食的影响因素

情绪性进食是指由情绪(如焦虑、抑郁、愤怒等)驱动的食物摄取行为。情绪性进食是一种表面上可以满足某种情绪需求的暂时性行为，但是它对身体健康和心理状态都有不利影响。因此，了解情绪性进食的心理机制及其影响因素非常重要。

情绪性进食受到诸多因素的影响，主要可以分为内在原因和外在原因。内在原因指涉及到个体的心理和情绪状态，如焦虑、抑郁和紧张，这些情绪会导致人们不能控制自己的食欲。外在原因则指的是环境因素，如饮食文化和家庭背景，这些因素会影响个体的进食行为。本研究通过在中国知网、Pubmed 网站，以情绪性进食、负面情绪、情绪调节、压力、社会环境、生理因素等中文关键词，和 emotional eating、negative affect、emotional regulation、pressure、interventions、Social environment 和 physiological factors 等为关键词进行检索，通过对影响情绪性进食的负面情绪、情绪调节和客观环境因素等相关内容进行综述，以期为之后的干预方案提供理论依据和参考。

1) 情绪性进食与情绪状态

焦虑、抑郁、悲伤等负面情绪和情绪不稳定是情绪性进食的直接诱因。比起中性情绪或积极情绪，个体在负面情绪下更容易产生情绪性进食。Kaplan 等人在 1957 年提出的“焦虑 - 降低(anxiety-reduction)”模型认为肥胖者在感到焦虑时会过度进食，以此来缓解焦虑症状(Kaplan & Kaplan, 1957)。Houlldcroft 等人发现儿童的情绪性进食与一般焦虑、社交焦虑和抑郁症状呈正相关(Houlldcroft, Farrow, & Haycraft, 2014)。抑郁和悲伤也是饮食行为和暴食的前因(Kelly, Cotter, & Mazzeo, 2014)。此外，积极情绪也会造成情绪性进食。例如，在社区样本中，成年人的积极情绪饮食与更多的食物摄入量、暴饮暴食和暴饮暴食有关(Barnhart, Braden, & Jordan, 2020; Bongers et al., 2013)。有研究通过对比个体在积极情绪、消极情绪、中性情绪中食物的摄入量，结果显示，积极情绪也能增加个体的食物摄入量(Sultson, Kukk, & Akkermann, 2017)。

2) 情绪性进食与压力

压力是造成情绪性进食的另一个诱因。研究表明，相比于可口但不健康的食物等外部线索，压力和焦虑等内部线索可能更能引发人的进食欲望，情绪化进食者在压力情境下会吃掉更多高脂肪、高热量的食物(Diggins, Woods-Giscombe, & Waters, 2015)。Van Strien 等人通过里尔特压力测试实验诱发被试的压力体验，结果发现，高情绪性进食者在诱发后会消耗更多的食物，而对照组则没有(Van Strien et al., 2013b)。

3) 情绪性进食与情绪调节

根据 gross 的“情绪调节”理论，情绪性进食者在面对负性情绪时之所以进食可能并非由于负性情绪本身，而是源于对情绪的认知与调节，因为情绪失调从而导致过度进食(Gross & John, 2003)。情绪调节能显著预测情绪性进食，与采取重新评估的个体相比，当个体采取抑制策略时，其摄取的食物会更多。

4) 社会环境

社会环境因素也是造成情绪性进食的外在原因，包括社会网络和媒体、家庭、朋友等。根据社会学理论，社会环境可以影响一个人的情绪状态，从而导致情绪性进食。比如社交媒体和其他媒体上的形象会影响个体对食物的态度，这会直接影响他们的进食行为。同样，家庭和朋友的影響也是重要的。如果家庭成员或朋友之间存在不良的情绪，这可能会影响个体的进食行为(Lo Monaco & Bonetto, 2019)。社会

支持也会影响情绪性进食的发生。研究发现,在社会支持中,社会支持来源的性别、年龄、文化背景以及个人与他人的关系等都会影响情绪性进食的发生。此外,社会支持的程度也会影响情绪性进食的发生,更多的社会支持可能会减少情绪性进食的发生(Wansink, 2004)。

此外,情绪性进食也可能受到生理因素和自身因素(如认知和心理发展水平)的影响,比如激素水平、胰岛素抵抗、睡眠时长等(Dalman, 2010; Van Strien et al., 2013b),这些生理因素可能会导致人们的食欲增加,从而导致情绪性进食的发生。

4. 情绪性进食的干预措施探讨

情绪性进食的干预措施是指采取行为上的措施,以防止和减少患有情绪性进食的人的进食行为。这些措施可以从生活方式的改变,如增加运动,到更技术性的方法,如认知行为治疗,以帮助患者改变情绪性进食行为。目前,对情绪性进食的干预方法主要包括传统的认知行为疗法、正念干预、心理意图干预、运动干预等。

认知行为治疗也是有效的情绪性进食干预措施,它的主要目的是帮助患者改变其进食行为,以改善他们的情绪。认知行为疗法认为,情绪性进食和饮食失调行为是通过不平衡的行为模式和不平衡认知态度来维持的,行为和认知都必须有针对性地改变进食情绪。认知行为治疗通过改变患者的思维方式,使他们更加清晰地认识自己的情绪,并增加其自我控制能力,从而减少情绪性进食的发生(Antoine, 2005)。郭佳鑫采用认知行为疗法,通过改变大学生被试不合理的认知观念和行为,有效减少了大学生的情绪性进食行为(郭佳鑫, 2019)。

正念干预(Mindfulness-based intervention, MBI)是运用了正念相关元素和技术开发设计的干预方案,它的核心成分包括意识、当下体验、反应灵活性和情感宽容度等(Wasson et al., 2020)。基于饮食行为的正念干预是通过指导被试将自己的意识集中在情绪上,帮助情绪性进食者以客观视角开始认识和接受自己的内在体验,而不是被迫依靠进食来应对情绪状态。在西方,基于正念干预的手段均能有效减少个体的情绪性进食行为(Lattimore, 2020; Alberts, Thewissen, & Raes, 2012)。在中国,黄菀钧采用正念干预疗法比较高情绪性进食者和低情绪性进食者在负性情绪诱导下进食量的差异,发现经过正念学习,情绪性进食者增加了对番茄、坚果的食物渴求和进食量,降低了对薯片、沙琪玛的食物渴求和进食量。

心理意图干预是基于 Prochaska 和 DiClemente 的跨理论模型的一种干预方式,其主要是利用实施意图的策略来主动克服对负面情绪的自动暴饮暴食反应(Prochaska & DiClemente, 1983)。实施意图是“如果-那么”模式,通过突出关键线索(“如果”)和自动响应(“那么”)来发挥作用。在情绪性进食的情况下,消极情绪代表了关键的线索,而提高意识和刺激控制等策略则代表了适当的反应。例如,“如果我沮丧或情绪低落,那么我就想要吃高热量零食”改为“如果我沮丧或情绪低落,那么我会告诉自己,通过足够努力,我就能抵制吃高热量零食的诱惑”。最近的元分析显示,心理意图的干预方式在改变行为和不健康饮食方面是有效的(Sheeran & Webb, 2004; Adriaanse et al., 2011)。Armitage 通过实施意图的工具——意志帮助表对社区 240 名女性实施了的心理意图干预,将其分为意图执行组和对照组,结果显示实施基于意图的干预能够减少和预防与无聊相关的情绪性进食(Armitage, 2015)。

基于运动的干预方式主要体现在运动对于个体情绪的改善和执行功能积极促进作用上。研究显示,参加体育运动尤其是跑步一类的有氧运动,运动者会体验到一种“跑步者高潮”情绪体验,这种巅峰体验会带给人一种欣快感,使积极情绪增加(Hicks et al., 2019);同时,在运动过程中人体会分泌一种名为“5-羟色胺”的神经递质,该递质具有抗焦虑、抑郁的作用,可以帮助个体缓解负面情绪(Mikkelsen et al., 2017)。通过运动干预来减少情绪性进食行为是近年来的研究者关注的主题,其主要逻辑是依靠运动对于情绪的改善作用促使情绪性进食者在面对负性情绪时不需要采取进食来调节情绪。已有的文献表明,中高等强

度发运动可以有效明显缓解个体的负面情绪, 削弱消极情绪与饮食失调之间的关系, 从而有效改善情绪性进食行为(Martín-García et al., 2019; Smith et al., 2021)。

5. 结论

综上所述, 情绪性进食是一种以调节情绪为目的的不健康的进食行为, 其受到社会环境、心理因素以及认知方面因素的影响。因此, 可以通过改变社会环境、调节心理因素和认知方面因素来提高情绪性进食的干预效果, 有效抑制情绪性进食行为。

参考文献

- 郭佳鑫(2019). 大学生生活事件, 情绪性进食和功能失调性态度的关系及干预研究. 硕士学位论文, 郑州: 河南大学.
- Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D., De Ridder, D. T., Hox, J. J., & De Wit, J. B. (2011). Do Implementation Intentions Help to Eat a Healthy Diet? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Empirical Evidence. *Appetite*, *56*, 183-193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.10.012>
- Alberts, H. J., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with Problematic Eating Behaviour. The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Eating Behaviour, Food Cravings, Dichotomous Thinking and Body Image Concern. *Appetite*, *58*, 847-851. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.009>
- Antoine, P. (2005). Cognitive-Behavioral Treatment of Obesity. A Clinician's Guide. *Journal de Therapie Comportementale et Cognitive*, *15*, 159-160. [https://doi.org/10.1016/S1155-1704\(05\)81238-8](https://doi.org/10.1016/S1155-1704(05)81238-8)
- Armitage, C. J. (2015). Randomized Test of a Brief Psychological Intervention to Reduce and Prevent Emotional Eating in a Community Sample. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, *37*, 438-444. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdv054>
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The Development of a Measure to Assess Coping with Negative Affect by Eating. *The International Journal of Eating Disorders*, *18*, 79-90. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199507\)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199507)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V)
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Jordan, A. K. (2020). Negative and Positive Emotional Eating Uniquely Interact with Ease of Activation, Intensity, and Duration of Emotional Reactivity to Predict Increased Binge Eating. *Appetite*, *151*, Article ID: 104688. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104688>
- Bongers, P., Jansen, A., Houben, K., & Roefs, A. (2013). Happy Eating: The Single Target Implicit Association Test Predicts Overeating after Positive Emotions. *Eating Behaviors*, *14*, 348-355. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.007>
- Bruch, H. (1964). Psychological Aspects of Overeating and Obesity. *Psychosomatics*, *5*, 269-274. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(64\)72385-7](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(64)72385-7)
- Dalman, M. F. (2010). Stress-Induced Obesity and the Emotional Nervous System. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, *21*, 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2009.10.004>
- Diggins, A., Woods-Giscombe, C., & Waters, S. (2015). The Association of Perceived Stress, Contextualized Stress, and Emotional Eating with Body Mass Index in College-aged Black Women. *Eating Behaviors*, *19*, 188-192. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.09.006>
- Dredge, K. L., & Agras, W. S. (1996). Weight and Shape Overconcern and Emotional Eating in Binge Eating Disorder. *The International Journal of Eating Disorders*, *19*, 73-82. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199601\)19:1<73::AID-EAT9>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199601)19:1<73::AID-EAT9>3.0.CO;2-T)
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality & Social Psychology Bulletin*, *36*, 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Frayn, M. (2018). Emotional Eating and Weight in Adults: A Review. *Current Psychology*, *37*, 924-933. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hicks, S. D., Jacob, P., Perez, O., Baffuto, M., Gagnon, Z., & Middleton, F. A. (2019). The Transcriptional Signature of a Runner's High. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *51*, 970-978. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001865>
- Houldcroft, L., Farrow, C., & Haycraft, E. (2014). Perceptions of Parental Pressure to Eat and Eating Behaviours in Preadolescents: The Mediating Role of Anxiety. *Appetite*, *80*, 61-69. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.05.002>

- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, *61*, 348-358. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.03.040>
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The Psychosomatic Concept of Obesity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *125*, 181-201. <https://doi.org/10.1097/00005053-195704000-00004>
- Kelly, N. R., Cotter, E. W., & Mazzeo, S. E. (2014). Examining the Role of Distress Tolerance and Negative Urgency in Binge Eating Behaviour among Women. *Eating Behaviors*, *15*, 483-489. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.06.012>
- Lattimore, P. (2020). Mindfulness-Based Emotional Eating Awareness Training: Taking the Emotional out of Eating. *Eating and Weight Disorders: EWD*, *25*, 649-657. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00667-y>
- Lo Monaco, G., & Bonetto, E. (2019). Social Representations and Culture in Food Studies. *Food Research International (Ottawa, Ont.)*, *115*, 474-479. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2018.10.029>
- Martín-García, M., Alegre, L. M., García-Cuartero, B., Bryant, E. J., Gutin, B., & Ara, I. (2019). Effects of a 3-Month Vigorous Physical Activity Intervention on Eating Behaviors and Body Composition in Overweight and Obese Boys and Girls. *Journal of Sport and Health Science*, *8*, 170-176. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.012>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and Mental Health. *Maturitas*, *106*, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *51*, 390-395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Sheeran, P., & Webb, T. (2004). *Implementation Intentions and Goal Achievement: Experimental Tests of Explanatory Processes*.
- Smith, K. E., O'Connor, S. M., Mason, T. B., Wang, S., Dzibur, E., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Salvy, S. J., Feda, D. M., & Roemmich, J. N. (2021). Associations between Objective Physical Activity and Emotional Eating among Adiposity-Discordant Siblings Using Ecological Momentary Assessment and Accelerometers. *Pediatric Obesity*, *16*, e12720. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12720>
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between Negative Affect, Coping, and Emotional Eating. *Appetite*, *48*, 368-376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Strien, T. V., Schippers, G. M., & Cox, W. M. (1995). On the Relationship between Emotional and External Eating Behavior. *Addictive Behaviors*, *20*, 585-594. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(95\)00018-8](https://doi.org/10.1016/0306-4603(95)00018-8)
- Sultson, H., Kukk, K., & Akkermann, K. (2017). Positive and Negative Emotional Eating Have Different Associations with Overeating and Binge Eating: Construction and Validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite*, *116*, 423-430. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.035>
- Van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, *18*, Article No. 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Van Strien, T., Roelofs, K., & de Weerth, C. (2013b). Cortisol Reactivity and Distress-Induced Emotional Eating. *Psychoneuroendocrinology*, *38*, 677-684. <https://doi.org/10.1016/j.psychneuen.2012.08.008>
- Wansink, B. (2004). Environmental Factors That Increase the Food Intake and Consumption Volume of Unknowing Consumers. *Annual Reviews of Nutrition*, *24*, 455-479. <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.24.012003.132140>
- Wasson, R. S., Luberto, C. M., Murthi, M., McDonald, S. B., Pallerla, H., Novak, B. K., & Cotton, S. (2020). Feasibility and Acceptability of a Community-Based Modified Mindfulness-Based Stress Reduction Program for the Under- and Unemployed. *Global Advances in Health and Medicine*, *9*, 3. <https://doi.org/10.1177/2164956120973636>