

嘴饞與食物上癮

戒口的脫癮症狀

上癮的定義是在接觸特定物質後的幾個小時直到三天內會產生不舒服的「脫癮症狀」，需要靠持續接觸該物質來舒緩。毒品、香煙、咖啡、酒精、化學藥品及食物都會容易令人上癮。其中讓人上癮的食物，往往是那些人們不耐受的食品，這也是研究食物敏感最有趣的問題。

常見的脫癮症狀包括：負面情緒、焦慮和煩躁不安。

當人們得知自己的致敏原後，有時會覺得戒口很難受及痛苦。這和戒煙、戒酒的道理相同：身體早以對這些食物中的某些成分產生了上癮反應，令人非常渴求這些食物，無法抑制進食的衝動，才導致戒口的困難。

人體之所以對食物中的成分產生「化學性上癮」，是因為人體與這些物質產生一種叫「腦嗎啡」的物質，它和鴉片類似，像止痛藥一樣。當腦嗎啡與神經受體結合後，可以振奮心情，讓人感到快樂，因此讓人漸漸有上癮的感覺。然而，為甚麼不是人人都對相同的食物上癮，目前還沒有明確的解答。

在戒口的過程中，或會出現不舒服的症狀，和戒煙、戒毒的過程相似。人們一般需要兩至三星期的時間來擺脫這些癮念。由飲食帶來的愉悅可以維持一個月左右，因此一般的戒口食譜都是按月設計。食物不像藥物或毒品般受到規管，它們隨處可見，唾手可得，引誘人們進食。所以相比起戒毒，有時候戒口或更困難。

如何評估有否脫癮症狀？

美國耶魯大學路德食品政策與肥胖中心 (Yale's Rudd Center for Food Policy and Obesity) 的研究人員發表了一份食物成癮量表 (Yale Food Addiction Scale)，協助人們檢測自己是否已經食物成癮，其中包括以下問題：

- ✧ 當你開始吃某種食物時，食量總比預期多。
- ✧ 即使你不飢餓，也停不了進食某種食物。
- ✧ 當你得知需要減吃某種食物時，會感覺憂心、憤怒或出現不尋常的生理狀況。
- ✧ 當身邊缺少某種食物時，你會想盡辦法得到它。
- ✧ 吃某些食物是為了避免出現憂心、憤怒或其他生理狀況。
- ✧ 因不斷進食某種食物而影響工作、和家人共處或休閒活動。

- ◇ 因為擔心自己會在某些場合上過度進食某些食物而特意迴避那些場合。
- ◇ 因為某些食物而導致生活困難，包括日常生活、工作/學業、社交生活、家庭生活、健康等。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Levine, S. (2004). Food Addiction, Food Allergy and Overweight. Spring Board. [online] Available at https://www.springboard4health.com/notebook/health_food_addiction.html

Rudd Center for Food Policy and Obesity. (2009). Yale Food Addiction Scale. Yale University, US.