

遠離壓力胖與情緒肥 俞雁薰分享健康維持祕訣

學生大代誌

【記者曾晨維淡水校園報導】衛生保健組3月21日中午12時在HC306，舉辦「你是壓力胖還情緒肥？」講座，由覓心理諮商所心理師俞雁薰主講，針對壓力胖與情緒肥的定義、成因、身心理變化、行為模式及解決策略等面向，幫助參與者了解體態變化與飲食行為的影響。

俞雁薰說明，「壓力胖」是因長期壓力導致體重增加，受生理機制影響，如腎上腺皮質醇升高、神經胜肽Y濃度增加及自律神經失調等，常見現象包括脂肪堆積、全身痠痛、疲憊感增加及睡眠品質下降。「情緒肥」則與心理壓力有關，因負面情緒誘發非生理性進食，常見特徵包括在無飢餓感的情況下進食、特別渴望特定食物、進食後仍無法感到飽足，甚至伴隨罪惡感，與壓力、焦慮或孤獨等情緒起伏相關。

「維持良好飲食與生活習慣，是保持健康體態的關鍵。」俞雁薰提出，培養規律作息，確保充足睡眠，可維持瘦體素正常分泌；每日適度運動，如快走或健身，則能減少壓力荷爾蒙；飲食方面，選擇低糖、低脂肪、高纖食物，確保攝取足夠的蔬菜、水果、蛋白質及水分。同時，透過社交活動與自我情緒管理來維持心理健康。她提醒，「進食前應先評估是生理飢餓，還是心理需求。」若出現想吃垃圾食物的衝動，可透過散步或與朋友聊天轉移注意力，必要時可尋求專業醫療協助。

為協助參與者檢測自身狀況，俞雁薰建議關注7大指標：腰圍是否明顯增加、是否常感壓力或焦慮、睡眠品質是否下降、是否難以控制飲食、是否有消化道問題、是否缺乏運動，以及是否經常感到疲倦且注意力無法集中。她透過具體案例說明這些指標的影響，並引導參與者自我檢核，以更精準地關注自身健康。

日文三蔡同學表示，自己經常因學業與生活感到壓力大，這場講座讓他學到如何調適情緒與維持健康，「我了解應保持良好睡眠、嘗試冥想來平靜心情，以及建立正確的飲食習慣，才能有效地避免壓力胖及情緒肥所帶來的負面影響。」



1

腎上腺皮質醇

壓力荷爾蒙增加，促進脂肪儲存。

2

神經肽Y

增加食欲，尤其對碳水化合物及高油食品。

3

自律神經失調

影響代謝和能量消耗。