

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

文章題目：你是真的餓了，還是只是心累？——從正念飲食看懂我們為什麼停不下嘴

摘要：肚子是真的餓了，還是只是心情太重？在高壓的生活節奏裡，零食往往不是用來填飽肚子，而是填補內心的空虛。本文從神經科學與心理學角度切入，解析「食物成癮」背後的大腦獎賞機制，揭開為何總在壓力大時，默默打開洋芋片的真相。擺脫嚴格節食，而透過「正念飲食」這個溫柔又實用的方法，重新認識飢餓、慾望與情緒的關係。當我們開始練習覺察，或許會發現，許多時候真正渴望的，並不是食物，而是一種「好好照顧自己」的感覺。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

剛吃完晚餐，手又悄悄伸向桌上的洋芋片；原本只想吃一片，不知不覺卻整包吃光。這不是意志力不足，而是大腦早已設定好一套精密的進食劇本。

在高壓與快速節奏的生活中，零食宛如隨傳隨到的情緒慰藉，總在疲憊邊緣提供短暫的甜頭。這段「慰藉」關係的背後，卻隱藏了成癮的可能——並非人類主動選擇食物，而是被慾望牽著走。

一口洋芋片，一場大腦的煙火秀

神經科學指出，高糖高脂食品會刺激大腦獎賞中樞——特別是伏隔核與腹側被蓋區，快速釋放大量多巴胺，使人彷彿在腦內放煙火。這種快感一旦成習慣，大腦便對平淡食物無感，開始追求更強烈刺激，彷彿走進賭場，反覆拉下拉霸機，期待再一次的快樂爆發。

這也解釋了為何壓力爆表、情緒低落時，總是特別想吃甜食、炸物，這些「垃圾食物」猶如短效情緒麻藥，讓人暫時麻痺現實，但留下的，是更多空虛與自責。

在這樣的慾望攻勢下，傳統的「少吃多動」已不敷使用。這句話彷彿 2G 手機，無法應對今日的 4K 高畫質生活困境。因為現代人真正面對的，不只是熱量問題，而是心理飢餓與環境誘惑交織的拉鋸戰。

想像某天深夜，加班到身心俱疲，走進便利商店，那包金黃酥脆的洋芋片閃閃發亮。此時若有人說「忍住」，效果恐怕不及零食所提供的即時慰藉。

與其強行壓抑慾望，不如學習轉向「正念飲食」——一種讓身心回到當下、重新覺察的進食方式。

正念飲食：不是不吃，是帶著覺察去吃

正念飲食 (Mindful Eating) 並非限制飲食的規則，而是透過觀察自身狀態、與情緒共處、與食物對話。重點不在於「吃什麼」，而在於「為何吃、怎麼吃」。

如果食物推薦像賭場的拉霸機，那麼正念飲食就是你手上多出的「停止按鈕」。

心理學家指出，帶著覺察去吃，能幫助我們重建食物與情緒之間的關係。不再讓洋芋片扮演生活中的情緒急救包，也不需要炸雞來為焦慮上藥。

這種方法彷彿在大腦中設下一顆緩衝球，在慾望與行動之間爭取多一秒空間。從自動化的

狼吞虎嚥，切換為有意識的進食行為。

心理學實證指出，正念飲食能有效降低暴食與情緒性進食的頻率，重建個體與飢餓訊號、情緒需求之間的連結，也提升了掌控感。

當慾望升起，不是強迫壓抑，而是提問：「此刻需要的，是食物本身，還是一種被照顧的感覺？」若答案傾向進食，那麼請放慢速度，專注地感受食物的色香味與每一口的情緒回饋。這不再是逃避現實的麻痺，而是一場真誠的自我對話。

正念四步驟：

暫停一下：伸手前，深呼吸三秒，讓慾望先沉澱。

掃描身體：此刻是身體真的飢餓？還是情緒浮現？

做出選擇：此時需要的是食物、陪伴、還是一點靜心？

接納自己：無論吃與否，皆不批判，重點是有意識地選擇。

進食從來不只是生理行為，也是一場情緒對話。正念飲食像一面鏡子，讓人看見那些偽裝成「餓」的焦慮與孤單。當節奏放慢，內心也多出空間與自己相處。

真正渴望的，往往不是洋芋片或巧克力，而是一種「我值得被好好照顧」的感覺。

下次當零食抽屜滑開，不妨停下腳步，問一句：

「現在，是身體在喊餓，還是心在呼救？」

參考資料

1. Volkow, N. D., & Baler, R. D. (2015). NOW vs LATER brain circuits: implications for obesity and addiction. *Trends in Neurosciences*, 38(6), 345–352.
2. Gearhardt, A. N., et al. (2009). Development of the Yale Food Addiction Scale. *Appetite*, 52(2), 430–436.
3. Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19(1), 49–61.
4. Harvard Health Publishing. (2020). The science of eating mindfully. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-science-of-eating-mindfully>
5. 衛生福利部國民健康署 (2023)。正念飲食健康促進手冊。

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman

- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖