



Saturday, November 12, 2022



2022年11月12日(星期六)

地址: Guoji Ribao Building, Jl. Gunung Sahari XI No. 291, Lt. 5, Jakarta 10720 电话: (021) 6265566 Ext. 3204
 网站: qospelexpress.id Email: newqospelexpress@gmail.com 编辑部: 0878 8899 3727



暴饮暴食

当今世界所面对的第一号问题是粮食危机。据联合国统计,全球有一半以上的人是挨饿的。每天因为饥饿而丧命的人(尤其是在第三世界国家的儿童),数以万计。更甚的是生活在非洲多国难民营的难民,死亡率更是高得惊人。可是在地球的另一端,数以亿计的人却由于吃得过多而烦恼。因为身体过胖而千方百计要减肥。即使在中国人占多数的香港,纤体的消费每年数以千万元。在西方国家,尤其是美国,用在减肥食谱和药物的金钱更是数以亿计。下表是几个国家男性肥胖者的百分比,可知美国最多胖者。

现今是“纤瘦”文化的时代,大众传媒所摆出来的形象是一些体态苗条的人。电视上所见的人物,都有模特儿的身形,大众所接受的讯息是拥有标准身形才是完美的,太瘦或太胖都不会得到别人的好感,肥胖者更是被人取笑的对象。所以不少人在浴室内摆设一个磅,每天密切注意体重是否稍有增加。各种脱脂,低卡路里,高蛋白,不含胆固醇的食物早已是潮流。抗饥药物和减肥食谱更应运而生,大行其道,佔去药房总销量一成以上。正当富庶地区的人为减肥费尽思量之时,世界性的饥荒问题似乎日益严重,单在非洲北部和中部,已有二千万七百万饥民,为什么人类在食物的供应和享用是如此两极化呢?

据估计,美国人在1900年所摄取的卡路里比现在还多一倍,但那个年代的人却鲜有过胖的。2000年代的人虽然大大减少了吸收卡路里,但仍然产生不少过胖者。其中一个原因是在上世纪初,哪里有这么现代化和机械化的产品,他们多以体力劳动为主,所以即使摄取了很多卡路里,仅可以维持每日劳动所消耗的力量。反观今天的人根本无需劳动任何肌肉,也不必汗流满面度日(尤其是那些坐在有空调设备的办公室内的人),所以食量虽然减少了,但消耗量更少,故此入多出少便造成过胖的现象。

一. 过胖症
 人们对自己的身形多

数表示不满意的,世上很难找到一个十分满意自己身形的人。由於潮流影响,很多人都觉得自己过胖,即使体重适中,也觉得身体某些部分不合标准。专家研究肥胖的成因,发现有以下几种:

1. 遗传因素
 根据动物学家的研究,肥胖是有遗传性的。研究人员将一些肥胖的鼠或兔子互相交配,发现肥胖的父母会生下肥胖的子女。若数代都是如此交配,所生下来的后代全都是肥胖的(在实验中当然要把足够的食物给他们吃)。所以在人的遗传里,专家估计肥胖也有遗传的因素。他们将人的身形分为三种:

- 瘦削型,只有少量肌肉。
- 运动型,肌肉多而且厚。
- 圆胖型,肚腩和身体某些地方外突。

有证据显示这些体型是会遗传的。此外,每一个人的体重有一个固定点(Set-point),好像人体内的恒温器在37°C一样。体重在固定点上下浮动的幅度不会超过10%,因为在我们脑内有一个丘脑下部,它不仅控制我们的体温,血液浓度,血糖含量和身体其他主要功能,它还控制体重。所以一个人的体重早已在遗传的基础上,稍有过的话,它也会自动调节。

2. 后天因素
 由於各国经济发展稳定,在第三世界的所谓新兴工业国,已发现国民的下一代有过胖的趋向。今天香港的儿童比上一代的平均重10%,儿童中有5%是肥胖的。情况仍然不算严重,相对来说,在西方国家,儿童中有20%是肥胖的。父母若希望他们长大后体重会自然下降,他们肯定会失望,因为过胖的儿童很可能日后变成过胖的青少年。他们日后回复正常体重的可能性甚低,只有1/28。所以儿童若从小已经养成大吃大喝的习惯,日后他们很难控制食量。

3. 生理因素
 人体是一部十分奇妙的机器,因为它的一切系统是自动操作的。我们完全不知道它如何活动,不过一切活动都是正常的生理运作,使

我们健康愉快。因此,肥胖是可以避免的。除非甲状腺有毛病,否则身体会自动调节体重。身体正常的生理基础新陈代谢率被称为RMR,就是身体在正常(例如坐下来)情况所消耗的热量。这个RMR是每分钟1-1.5卡路里。所以每一天的正常消耗量平均是1.5×60×24卡=2160卡。

因为每一个人的RMR都不同,即使进食量是一样,也会有不同的结果。另一方面,我们的RMR会因进食量而改变,例如若吃得太多, RMR会自动下降,吃得多,它会相应提高,因为体内的固定点可以保持体重在某一个水平。

其中一个原因是由於对现实不满,这些人心理上要从食物得到补偿。所以下层人士多以食物满足内心的需求。根据美国的一项统计显示,在第一代移居的美国人中(大多来自欧洲),有24%是过胖的,因为他们要适应生活上的转变,一些在本国是专业人士的被迫沦为二等公民,只能操一些低下的工作,例如在餐馆内洗碗或送外卖,但在他们的后代中,即是第四代的美国人,只有5%是过胖的。

另一项有趣的比较是人的宗教背景和食物的关系。依次序最胖的是犹太教者,然后是天主教徒和基督徒,在基督徒中,过胖者先是浸信会友,其次是卫理公会会友和路德会会友,最后是圣公会会友,是什么原因则不得而知,可能他们对食物有不同的观点。犹太人经历过二次大战的大屠杀和被纳粹党迫害,在集中营里每人每天只得三百卡的食物(相等於六片饼干),以致无数犹太人慢慢饿死。故此他们若有机会吃,便把握机会吃个痛快,因为不知道什么时候又会遭受另一次大迫害。至於为何浸信会会友较为过胖,其中一个原因可能是美国南部被称为浸信会的世界,该地区气候温暖,盛产穀物,粮食充足,所以他们进食量比较北方人为多。

二. 暴饮暴食
 不少奇难杂症和新兴疾病纷纷出现在1980年代,其中与食物有关的是厌食症(Anorexia)和暴食症(Bulimia);患上这两种疾

病的人越来越多,因而引起多人的关注。以下是一个典型的例子:

王太太参加了“戒食会”后两天,她决心戒掉暴饮暴食的陋习。她先要从雪柜内清除所有垃圾食品,免得自己见到食物便忍不住拿来吃。她打开雪柜,数点柜内“存货”,计有黑森林蛋糕半个,是儿子昨天生日会后吃剩的,火腿三文治两客,是昨天买回来预备给儿子的早餐,可是他因为起床迟了,没有时间吃,朱古力一盒有三十二粒,朱古力奶两瓶,半包棉花糖,五块芝士,三瓶罐装可乐,一瓶绅士牌果仁和三杯果冻。她把这些人垂涎的美食全都拿了出来,准备将它们扔进垃圾桶内。怎料到了下午四时,她仍然坐在雪柜旁边,前面只有一些空瓶子,空盒和纸碎,残渣等——她把食物吃过清!

以上并非虚构的个案,而是“戒食会”成员中一个典型的暴食例子,我们以前听闻有戒酒会(AA),戒烟会,戒赌会,戒看电视会等,现在也有戒食会(Overeaters Anonymous),因为不少人禁制不住而暴饮暴食,吃得太多之后迫自己呕吐出来才觉得舒服。这种情形和厌食症刚好相反。多年来人们不觉得爱好吃喝是会上瘾的,它不像烟,酒,毒和赌,暴食甚少会连累到家人受害,使人倾家荡产或家破人亡,因为吃多是在家里吃,别人看不见,况且吃是生活的一部分,是必需的。所以一直以来,贪食并非被视为一种病态,也难说它是会使人上瘾的,暴食者甚少会被别人鄙视。但近来此种情形十分普遍,以至更多人不知不觉地上了瘾,无法自拔,所以有人开设了OA,顾名思义,是隐名的,参加此计画的人希望可以戒掉暴食陋习。

1. 暴食形式
 据专家调查所得,暴食是有一种程序的,因此并非一朝一夕而成,而是累积了多年才慢慢形成的。通常是有人发现自己体重日渐增加,因为过了三十岁之后,体重每年会增加半至一斤左右。到了四十岁,便多了十多公斤,所以在三十岁后期便要减肥,起初是禁止吃零食的一段时候,过了多天却忍不住了,认为吃得这么

少是虐待自己的身体,便大吃一顿,但后来产生内疚,怪责自己不应这么放纵和没有恆心,於是又再减肥,节制饮食。如此循环慢慢演变为暴食症。

2. 个中原因
 参加戒食会者除了希望减少进食之外,还要互相帮助解决暴食的问题。根据各成员透露过往的生活方式,始揭开暴食的症源,分析如下:

- 精神压力——尤其是在求学期间,不少女性都有暴食倾向,一面温习功课,一面吃个不停。至於一些在职妇女也因为工作压力大,且要兼顾家务,以致要借助某些东西去舒缓压力。由於烟酒不受人欢迎,对身体有害,依赖食物是一个选择。
- 人际关系——引致暴食的另一个原因是恶劣的人际关系,尤其是在工作上要面对上司和同事的处事态度,加上工作压力大,使人极度烦躁和抑郁,精神空虚,情绪不安,结果要找一些东西去发泄,而食物便是最佳选择,可以将不满的情绪转移到食物上。
- 婚姻问题——现今的家庭已非过往的大家庭,在核心家庭里,双亲皆为在职人士,一天工作下班后,妇女还要面对一大堆永远做不完的家事,又要管教小孩,结果引来夫妻之间的不和,加上丈夫为了工作上要应酬(热心的基督徒还要为教会的事务不停开会,多个晚上都不在家),妻子更难有精神上的支持,结果也会暴食以求精神上的满足。更甚的是现在单亲家庭越来越多,失败的婚姻使人精神上更为孤单。
- 转换环境——现在不少人移民到一个陌生的环境,万事要从头开始,尤其是一些专业人士,他们在香港失去了以往的好朋友,二来还没有和新朋友建立友谊,顿时失去了支持,也会引致精神不安,抑郁和闷闷不乐。即使尝试用药物抑制忧郁和失眠,也无济於事,结果只有食物可以暂时舒缓不安的情绪。

所以暴饮暴食只是问题的病征,病源多是心理问题,先要追根寻源,找出暴食的真正内在原因,“对症下药”才能解决此症。所以若发觉毫无节制地暴饮暴食,要承认内心有问题待解决,然后才能逐步“自我解放”。

结论

虽然食物是生存的必需品,可是现代人的许多疾病,甚至是夺命的癌症,都是与吃得适当有关。我们应如何吃喝呢?现在有不少营养学家提出多种吃了使人健康的食谱,可惜在众多令人垂涎欲滴的美食当前,人怎能逃避呢?不过圣经早已提醒我们许多有关食物的道理:

- 有衣有食,就当知足。我们每天所需要的卡路里(视乎我们的工作性质而定)只不过是2000-3500,所以吃得过量只会增加内脏的负荷,它们要额外工作,为我们消化过量的食物,这样会加速它们的衰老。
- 贪食好酒是神所憎恶的(申命记21:20),在旧约时代,可以用石头打死那贪食好酒者!新约也有多处题到好宴乐,贪食好酒是神所不悦的,因为想到世界上有这么多人挨饿,每天都有人因为饥饿而死,我们岂可贪吃和沉迷在宴乐上?
- 人活着不是单靠食物。耶稣看和别人谈道比吃喝还重要,因为食物只会使自己得益,但与人谈道却使别人得益。所以主耶稣以身作则,不以食物为重。
- 财主天天奢华宴乐,因为他有的是用不完的金钱,但他的心灵却是空虚无比。唯有用佳釀美酒去补足心灵上的需要,倚靠吃喝度日。路加福音第十八章也题到那无知的财主,对自己自言自语说可以快乐吃喝。人若以吃喝为生活的目标,人和猪只有何分别!

今天也有不少人士步入宴乐的习惯,上茶楼二至三小时是等閒事,还有其他大大小小的大会和宴会。当然三五知己一同茶聚畅谈是人生一乐事,可是除了这些宴会之外,我们在家中也会偷偷地吃心爱的“垃圾食品”(junk food),吃了使人增胖,也造成不必要的肠胃病。当我们发现自己不能节制饮食的话,先要承认我们在心理上,精神上或灵性上可能出现了问题。应该找出问题的根源,对症下药,而不是用食物去掩饰心里的问题。

苏美灵博士 来源:翼报