

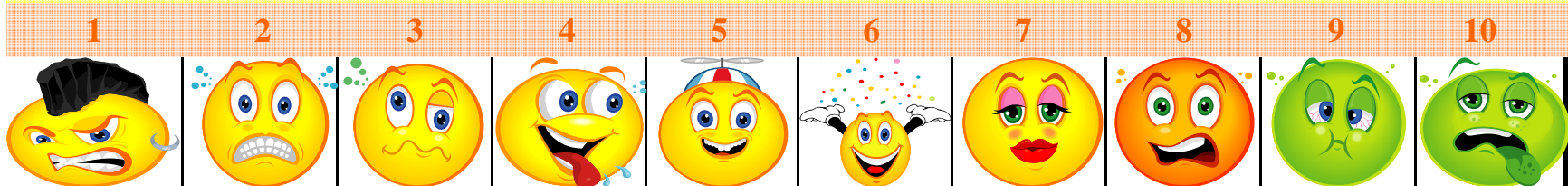
饑餓/Hunger Scale

您是否知道，有食欲并不等於饑餓？

饑餓是身體需要進食時的一種感覺。您是否會因為與朋友玩得太開心而忘記吃飯？您是否感到肚子餓得咕咕叫，很想趕快吃點東西？

有食欲並不表示必須進食。您是否會因為生氣或悲傷而突然覺得吃一客冰淇淋或幾塊糖果感覺會好些？即使並不餓，您也可以吃下這客冰淇淋或糖果 – 這就是食欲的誘惑！

要瞭解食欲和饑餓之間的區別，這樣就可以養成餓了才吃的習慣，這點很重要。



1. 極端饑餓、餓得胃痛 / Extremely hungry, hunger pangs
2. 非常餓/Very hungry
3. 胃咕咕叫，開始感到餓 /Stomach growling, beginning to feel hungry
4. 有點餓/Mildly hungry
5. 既不餓也不飽/Not very hungry, but not full
6. 飽足/Satisfied and comfortable
7. 開始產生飽足感 /Beginning to feel full
8. 開始感到很飽 /Starting to feel very full
9. 飽得不舒服，胃因為進食過多而疼痛 /Uncomfortably full, stomach ache from food

使用饑餓評分量表時，問自己每次想吃東西時的感覺如何。如果您的饑餓評分為“4”或更高，請儘量找點其他事情做。喝一杯水，有時我們以為自己餓了，但其實是口渴。請等到饑餓評分為“3”或更低時再進食。

在進食期間也請注意您的饑餓感。儘量保持在饑餓評分量表的“3”和“6”分之間，這樣，您的進食量就不會超過實際需要。