

輕斷食， 讓我們與健康零距離！

文·江欣樺

你能想像每年有十億人口執行長達29天的禁食嗎？

當新聞播報全球出現從極冷到酷熱的弔詭氣候時，此時畫面帶到了伊斯蘭國家的齋戒月，那年的齋戒月竟面臨38°C高溫烘烤。根據《可蘭經》記載，值此期間信徒於第一道曙光出現至日落前不得進食與喝水，且當地將齋戒月納入國家律法並嚴格執行。當然，病患、孕婦、未滿12歲孩童、老人不得參與。

這種提早用早餐、延後用晚餐，中間長達約12小時的禁食，並持續進行29天的齋戒運動，《可蘭經》說明其為「淨化」的用意。然而如此進行，體能真的不成問題？

信仰伊斯蘭教的穆斯林占全球總人口1/4，共有16億人。在歷經1300多年的歷史，人體懂得在低熱量情況下維持低輸出運動，並且游刃有餘。當我們瞭解體能的適應是可行的，接下來將進一步探討齋戒對整體健康有無任何幫助。

讓身體小歇一下

在2010年的《肥胖期刊》中可以看到，16名肥胖成年人進行56天（八周）的隔日斷食，在斷食日的中午12點至下午2點只攝取25%所需熱量（相當低），而隔天飲食的量與時間皆不受限；如此進行持續八周，發現體重、體脂肪、膽固醇、三酸甘油脂都有明顯降低現象且肌肉量沒有流失。



江營養師叮嚀：這種「隔日斷食法」在斷食當日只攝取25%所需熱量，以一個50公斤的成年標準女性來說，熱量只落在400~450大卡，對目前的人來說算是相當挑戰；而輕斷食則落於1000~1200大卡，對人們而言操作起來比較容易。

從日本腸道名醫「新谷弘實」的書籍可以發現，他此生致力於酵素的應用，且多次談到蔬果酵素對腸道疾病的關聯性，恰與台灣所推動的大腸癌防治相呼應。新谷弘實醫師於2013年出版的《不生病高酵蔬果汁》一書，推廣其腸道健康理念；同年7月台灣出版的《奇效5：2輕斷食》提到，選對「輕斷食」的進食天數是維持瘦身的重要關鍵。2014年台灣亦翻譯出版《葛森療法》，內容提到以冷壓蔬果汁的自然療法治癒病人，而蔬果的「冷壓」技術也開始於台灣市場蔓延。



江營養師叮嚀：能直接食用蔬果，最為理想。但若不方便，可以榨成蔬果汁飲用。須注意的是，蔬菜與水果的比例最好是7：3，以蔬菜為主、水果為輔，像富含水分、甜度極低的黃瓜及西芹，可以多選用。

綜合以上書籍，為大家整理一下輕斷食有幾點好處：



①讓身體習慣較低熱量的生活方式

在人們尚未到達生育年齡前，所有的熱量幾乎都用作器官成熟的養分。但一過此分水嶺，所有熱量都形成老化的動能。所以滿足基礎代謝率的低熱量進食（1000~1400大卡），是很好的生活方式。

②細胞修復

體內細胞在食物充足的情況下，會發展為增殖導向；但輕斷食後會使體內老舊細胞進行修復與再利用。

③減少體脂肪形成

當進食時，血糖上升、胰島素隨之分泌，同時便開啓了脂肪囤積模式，這是人體正常的生理現象。反觀現代人吃太多，不斷讓體脂肪開啓囤積模式，雖然我們不能一輩

子關閉脂肪的囤積，但可以用輕斷食來控制囤積的時間。

④讓腦袋更清晰

輕斷食可以刺激海馬迴成長，這是從生物演化論得知：當人類在食物短缺下，人就會變得機警以確保自身安全。

⑤幫助腸道清潔

高酵素、水分、營養素、植化素以液體形式進入腸內，能沖刷腸道宿便，進而排出腸內毒素。

⑥容易維持、養成習慣

五天正常吃，兩天輕斷食，這是調節身體的最佳比例，而且「容易維持」。不同於生酮飲食、無碳水化合物飲食，只有短暫成效卻無長期效果。

當然輕斷食的難易度，也決定在新手或是老手間的熟悉程度。這裡講求的是「保養」。如果是第一次實行或是體態已達標準，你可以選擇一周輕斷食一天；如果你有明確減重目標，例如近期要結婚，此時可以選擇一周輕斷食兩天。姑且不論一天或是兩天輕斷食，都有一個共同優點，就是「容易維持」。當然，究竟適不適合每個人，或者如何執行等等疑問，則建議詢問專業的醫療人員。💕

江欣樺

作者簡介

現任：營養師輕食 創始人

中廣電台FM93.3 客座營養師

大學校園減重策劃 講師

APDA亞太營養師培訓講師