

你一定得掌握的 「輕斷食實戰技巧」

文·江欣樺

話說七百多萬年前，在遠古大草原出現了一個新起點，稱之「人類的原點」。一開始未進化的人類僅僅活動於樹上，以採摘樹上果實為食；後來被猴群排斥，不得已下了樹，在陸地上生活，漸漸地開始演化成頭重腳輕的直立行走模樣。

隨著歷史長河流過，人類與黑猩猩的譜系，在六百多萬年前從共同祖先之處分離後開始個別演化。而在廿萬年前，人類進入智商期並有了精神活動，稱之為「智人」。而後地球經歷多次的氣候變遷，把整個大地變，成了大冰庫，陸地上的果實均被凍傷，為了尋找食物於是出現了狩獵及採集的活動。

基因穿越了時空

時光如梭，來到三百年前的文明時期。人類歷經農業活動、工業革命、資訊時代，各時期所代表的飲食及生活習慣也發生重大改變。如果歷史記憶是張紙，我們稱它為「蛋白質」；把這些紙收集成冊，則稱之為「DNA」。

一個嬰兒呱呱落地後把七百萬年前的基因帶到這世上，那麼當七百萬年的記憶遇上三百年的文化差異，勢必產生下列幾點問題：

❶囤積過多的熱量：上天設了局，在人類尚未達到生育功能之前，幾乎所有的熱量都

成為器官成熟的養分。但一過了這個分水嶺，所有熱量都推動了老化的形成。

❷速食文化導致文明病：1984年是台灣的速食元年，那年麥當勞叔叔來到了台北，之後肯德基爺爺跟著也來了，後來台灣的頂呱呱也跟進。在這突如其來的32年，讓人體內的DNA無法適應，畢竟七百萬年的基因無法融入這32年所帶來的飲食變遷，因而產生排斥，現代人熟知的文明病像是高血壓、糖尿病、代謝症候群等等，就是時代的產物。不利的消息是，隨著人類演化愈快，會愈加走向不健康。

❸活動細胞逐漸萎縮：在廿萬年前，人類的腦部開始發展，人與人之間於是展開合作狩獵的活動。狩獵運動能激活腦力、減少焦慮，從立即到長遠來看對人類都有很大的益處。但自工業革命起到如今的資訊時代，生活方式的轉變使得人類整體運動量大幅下降。

將飲食恢復原始狀態

要解決人類基因與當代環境格格不入的情形，鑒於國外研究發現，輕斷食是避免以上三點問題發生的好方法。不過要將一日熱量約控制在500~600大卡的輕斷食，對我們來說相當有挑戰性。為符合國情，建議先從1000~1200大卡開始做起。好處是：1.滿足基礎代謝率的需求；2.增加第一次輕斷食的成功率；3.彈性空間大，方便調整，如果挑

戰成功的話，後續可依照自己的體能逐漸調整熱量多寡。

輕斷食的操作要點如下：

- ①**時間上的安排**：第一次嘗試輕斷食者，大約只有50%的人會成功，多數人難免因為太餓、空虛、沒有飽足感而放棄。所以把進食時間設定在容易飢餓時段的後一小時，可降低輕斷食的困難度，例如：習慣9點吃早餐的人，就改在10點進食；習慣中午12點吃午餐的人，改在下午1點進食；晚餐也是如此。用時間安排來讓飢餓感變得容易控制。
- ②**進食的餐數建議為兩餐**：一般我們飲食的習慣大都三餐，在輕斷食當天三餐的熱量配額需每餐都控制在350大卡左右。不過另一種方式是，只攝取兩餐、且兩餐的熱量設定為550大卡。從我的經驗看來，兩

餐的成功率大於三餐，且容易維持。

- ③**輕斷食當天的禁止項目**：一、飲食建議：不喝咖啡、不喝含咖啡因飲料。避免食用加工製品、油炸與燒烤物。二、生活形態建議：不做劇烈運動、競賽運動。如果要運動，則建議以低耗能的瑜伽伸展為宜。
- ④**心情上的調整**：不要把它當成是一種艱鉅任務，保持愉快的心情面對。如果真的第一次失敗的話，下次調整再來過即可。
- ⑤**不適合族群**：慢性病、重大疾病、胃炎、經期、懷孕、哺乳、高耗能者等等。如果不清楚適不適合，可以請教醫生及專業人員。❤️

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

輕斷食建議菜單及時間規劃

約525大卡



【第一餐】
9:30-10:30

1. 烤鮭魚70g
2. 蔬菜200g (蔬菜100g為1/2碗的熟重)
3. 全麥麵包1/2碗
4. 蒸地瓜 1/2碗
5. 新鮮蔬果汁 (蘋果1顆、大黃瓜100g、香吉士半顆) 1杯

飢餓時食用
約185大卡



1. 蘇打餅乾三片
2. 新鮮蔬果汁 (蘋果1顆、大黃瓜100g、香吉士半顆) 1杯

約500大卡



【第二餐】
18:30-19:30

1. 青菜豆腐湯 (小白菜25g、盒裝豆腐1/4盒)
2. 迷迭香烤雞腿 (棒棒腿70g)
3. 蔬菜200g (蔬菜100g為1/2碗的熟重)
4. 五穀飯1/2碗
5. 蒸南瓜1/2碗
6. 小番茄8分滿/碗