



真原醫

溫和斷食讓身心休息 得到清理與療癒

楊定一專欄

長庚生物科技董事長，著有《真原醫》
《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》



年關將近，我們隨時可看到人們圍著餐桌相聚共食，慶祝舊年結束、新年開始。許多朋友也用飲食作為忙碌生活的逗點，不時啜飲手上的飲料，或用甜食和大餐紓解壓力。

對飲食強烈的依戀，離不開生存本能。我們的身心從能量、內分泌、神經迴路各個層面，都讓人自然為飲食感到滿足、開心，這本身不是問題。現代人會為飲食造出那麼多煩惱，也只是我們剛好遇上一個無比豐盛的時代，才讓本能帶來了負擔。

別的不說，光是一日三餐就是百年前的人難以想像的生活。農業社會大多一天一餐或兩餐，是進入工業時代為了配合生產和作業，人們



才將自己套上三餐的框架。原始採集社會更不是隨時有得吃，飲食一定是勞動後的成果，而且還要環境剛好配合，才能得到獵物和果實。

「隨時有食物吃」並不符合人類生理運作的演化設計。不吃，才是正常。

身體裡有一種機制，生物學家稱為「自噬作用」。細

胞會回收受損的蛋白質與細胞內的垃圾、細菌、病毒，來取得各種生理作用所需的元件，並且得到一些能量。但身體得先處理完剛進來的熱量，才有空間整理自己。也就是說，這樣的清理和修復，在現代人隨時都吃飽的狀態下，是不會發生的。

一切都是依循平衡運作，

有對飲食的依戀，也有不吃帶來的休息，才能讓身體取得生存所需的能量，而有空檔清理代謝的廢物。但現代物質豐盛、快步調的生活，讓我們失去了這樣的平衡。

我們不知不覺吃太多，而且吃的都是為了方便儲存、運送和銷售而過度加工的食品。這些現成食物不光熱量過高，更失去真食物所含的豐富微量元素。也就是吃得愈多，健康也愈來愈失衡。

現代人常處於吃飽狀態 難有空檔修復、療癒

許多朋友容易感到疲憊，時常覺得頭腦反應不來，總是脹氣、皮膚過敏、長期發炎、或這裡疼那裡不舒服。遇到這樣的朋友，我通常會

給兩個建議：先用健康飲食吃好吃飽，然後用溫和的斷食來調理身心。

用餐以天然原型食物為主，減少糖和精製澱粉、攝取大量好脂肪、足夠蔬菜纖維，讓身體減輕內分泌負擔，又得到運作所需的營養。

吃好、吃飽，身體有了運作所需的平衡營養，也就不再隨時有強烈的不滿足。這時稍微調整用餐時間，很容易進入溫和的間歇性斷食。

這並不難，畢竟我們每天睡著了自然在斷食。這種睡眠中的斷食完全不辛苦，也不會讓人感覺被剝奪了什麼。搭配睡眠帶來的斷食，我們只要將第一餐稍微延後、早點用完最後一餐、或乾脆少吃一餐，很容易就可

以連續14或16個小時不吃，輕輕鬆鬆達到168斷食。在白天的8小時，吃得健康、吃好、吃飽，幫助自己在不吃的16個小時輕鬆運作，讓身體發揮修復與療癒的作用。

飲食是生存的本能，不吃是療癒的日常。一個人懂得從過度僵化的習氣脫身，照顧身體最直接的需求，想吃就吃，不餓時就不吃，反而一點事都沒有。

這就是我透過《療癒的飲食與斷食》希望帶給大家的新觀念，在飲食層面對習慣、營養、代謝、內分泌、神經生理的運作做一個全面而徹底的整頓，打破習慣，吃得健康，活得健康，身心負擔變輕，人也自然活潑起來。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。