真原醫

重建抗發炎體質 恢復健康

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》

現代人的步調很緊湊，運動少，又過度依賴現成的食品，缺乏能滋潤身心的營養。長期累積的壓力，不光讓代謝失去平衡，也帶來慢性發炎的問題。身體莫名的痠痛和僵硬、心血管疾病和其他慢性失調，和發炎反應都有密切的關係。

身體有發炎，往往也有低密度脂蛋白膽固醇（LDL）偏高的情況。一般人看到LDL偏高就緊張，擔心吃進太多「壞」膽固醇，根本沒想到這是身體修復發炎的一環。

這種擔心，就好像把來幫忙的消防員當作縱火犯，也就誤導了調整的方向。許多人會希望LDL的數字愈低愈好，對於飲食的脂肪更是躲都來不及。

Shutterstock

壞膽固醇居高不下 可能是身體發炎在先

大多數人不知道膽固醇並非完全來自飲食，大部分是由身體合成。而且人體有一種動態調節的機制，像蹺蹺板般維持一定的膽固醇量—如果飲食膽固醇不夠，身體會多合成一點；如果吃得夠多，身體就少製造些。

人體隨時都需要膽固醇。膽固醇是細胞膜的重要成分，幫助維持細胞膜的質地與形狀。此外，膽固醇還是合成黃體素和睪固酮等重要荷爾蒙的前驅物，也是合成維生素D的關鍵成分。

即使飲食完全沒有膽固醇，身體還是會不斷合成。既然如此，一看到LDL偏高就想請醫師用藥物把它降下來，這種忽略整體的做法，是不可能真正解決問題的。

我會提醒朋友，比起一味擔心、避開LDL，釐清問題可能更為重要。舉例來說，可以考慮身體有沒有發炎的情況，而使得LDL降不下來。

我在《療癒的飲食與斷食》談怎麼用好的脂肪進行減醣，搭配帶來活酵素和豐富元素的新鮮生菜。這種活的高纖高脂低醣飲食，本身就是抗發炎的措施。有些朋友早上起床時，手腳關節本來多少有些僵硬，在不吃精製糖、少吃醣類之後，一兩個星期就有了改善。

我當然會恭喜他們，這麼簡單就為自己帶來一把健康的鑰匙。建立了抗發炎體質，自然也延緩身體的老化，讓人恢復活力。他們執行一段時間後再去檢查，各種心血管指數也有了轉變。

有些人LDL的數值本來就偏高，只要LDL和總膽固醇的比例大致在1：4～5以下，不需要太過擔心。

除了飲食減醣 許多食物可降發炎

有健康顧慮時，可以跟專家商量如何做一些生活上的調整。像是在飲食方面，除了減醣，還有許多食物能幫助身體降低發炎的負擔，例如含有微量元素硒的巴西堅果，或是薑黃、薑、亞麻籽、大蒜、納豆、紅麴、魚……，許多天然食物都可以搭配高脂低醣的生機飲食，讓人吃得滿足又健康。

從飲食出發，加上運動、睡眠、學習管理壓力和心情、調整呼吸的習慣，都能從不同的層面幫助降低發炎、減輕身體的氧化壓力、加深自噬作用的淨化效果。

把發炎降下來，建立抗發炎體質，身體的舒暢也就答覆了過去所有的顧慮。我們重新享受身體帶來的樂趣，不再把身體當作負擔。身心輕快，一個人也就容易把心胸打開，體會到生命更深的層面。

這才是我多年來，透過真原醫的整體醫學，真正希望帶給大家的禮物。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。