

康健

For a better life

《病主法》立法3週年
如果沒有明天 也要好好說再見 P.71

2022 最佳飲食法排行出爐
冠軍蟬聯5年 怎麼吃才對？ P.90

研究：每天40顆葡萄
有助降膽固醇、增腸道益菌 P.11

一管血、一張晶片
找到最適合你的解藥

精準治癌 大趨勢

全面解析5大癌最新療法

肺癌

腦癌

攝護腺癌

胰臟癌

子宮內膜癌

No.280 2022年3月

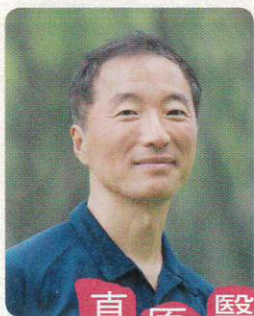


最完整的健康新知
加入會員搶先享有

倒數優惠 康健雜誌訂1年送半年
限時販售中，詳見封底內頁



得獎名單公布 P.25

**真原醫**

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》

楊定一專欄

修正飲食 找回身心的自癒力

現代社會在物質上的富足程度，是人類有史以來未曾有過的。過量飲食和久坐不動的生活型態，也造就了現代的文明病——高血糖、高血脂、高血壓的代謝症候群以及慢性病體質。說現代人的病絕大多數是「吃」出來的，並不為過。

我過去在《真原醫》常引用一句名言，大家都認為是西方醫學之父希波克拉底所說的「讓食物成為良藥」。這句話正是我們目前健康困境的解方：一個人如果希望改善慢性病體質，飲食調整是不可或缺的環節。

現代社會的飲食，有相當高的比例是近幾十年才出現的過度加工食品。自然狀態下沒幾天就會腐壞的天然食材，透過繁複的加工程序延長保存期限，將風味濃縮後重新組合，造出難以企及的味道與口感。餅乾、零食、罐頭與料理包非常容易取得，冷凍食品微波加熱幾分鐘就可以上桌。只要想吃，隨時都有熱騰騰的一餐可以享用。

這些過度加工食品普遍含有大量碳水化合物與油脂，拿掉了影響口感的膳食纖維，再加上五花八門的添加劑和調味料，不光熱量密度非常高，也為身體的代謝帶來很大的負擔，而真正的營養已經所剩無幾。我們吃下方便而速成的一餐，熱量在腸道裡很快被吸收，大量的糖、精製澱粉與脂肪對腦部的快感區造出雙重刺激，帶來立即的滿足，而足以讓人上癮。

從演化的角度來看，是這種強烈的滿足讓個體願意一再地去從事和生存密切相關的行為，包括取得熱量、繁衍下一代。人類在地球能生存到現在，當然也保留了這個機制。

生存的原則並沒有改變，但人的生活條件不同了。沒有哪個時代像現在一樣，外在的環境如此安逸，物質如此豐盛。但我們大多數人在腦海裡仍然活得像在逃命一樣，身心隨時都是緊繃的，而那麼需要透過食物去滿足。

現代人對加工食品的依賴 讓神經和代謝長期承受風暴

如果食物真能滿足，那也不是壞事。可惜的是，長期取用過度加工的食品，腦部快感區的反應會下降，讓人怎麼吃也不滿足。如果停下來不吃，還會感覺到疲憊、渾身不對勁、焦躁易怒，特別渴望再吃或喝上一口。從行為和神經系統的角度來說，現代人對過度加工食品的依賴，和用藥上癮是相當接近的。

過度加工食品的方便、對味覺和腦部快感區域的強烈刺激，和現代人忙碌而緊湊的行程剛好是絕配。我們對忙碌上了癮，對「吃」也上了癮。然而過度加工食品空洞的高熱量除了造出能量代謝的失衡，更讓人進入營養素缺乏的困境。身體長期承受代謝的風暴，卻沒有足夠的材料可以進行修復與療癒。

因為這樣，我在《真原醫》試著修正傳統飲

食金字塔的熱量比例，提出微量元素的重要性，提醒大家不要排斥好的飽和脂肪，更鼓勵大量攝取綠色葉菜類和十字花科的蔬菜。特別是生菜能帶來豐富的酵素、維生素與礦物質，如果能提高生機飲食的比例，對健康是再好不過。

要建立新的健康飲食迴路、重新訓練大腦，是辦得到的。一般來說，剛開始脫離過度加工食品時，會格外需要好的食物營養的支持，也需要多活動、到戶外走走，替代原本用進食來消解壓力的迴路。

我會鼓勵身邊的朋友從飲食的準備開始，自己到市場挑選新鮮的蔬菜，趁週末到小農市集走走逛逛，認識食物，也認識種植這些食物的人。這樣的互動，會讓我們對飲食、對生命和環境有一種全新的觀感，更別說五顏六色的蔬菜帶來各種天然的植化物與活的營養，其實是大自然老早為我們準備好的「藥」，是幫助身體恢復自我療癒的機制。

我們親手準備食物，規劃每個星期的菜單，邀請朋友一同嘗試天然的食物，學習搭配、擺盤與上桌，將自然飲食變成一個讓自己放鬆的時段，讓大腦、身心或舌頭上的味蕾都能重新嚐到食物真正的滋味、體會自然帶來的和諧。

就這麼簡單，打開了身心療癒的大門。而且，每一個人都做得到。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。