

最新國民營養調查結果出爐

4種營養最缺乏3招輕鬆補足——P.92

綠手指養成從環境對了開始

光照X澆水X介質一次懂——P.18

你的城市能放心安老嗎？

2022《康健》健康城市&長照力大調查——P.104

康健

For a better life

少子：1名子孫最多顧6名長輩
久病：平均臥床8年
長照：每天10小時以上的照顧
長者的照顧還能靠下一代嗎？
孝順需要重新定義，
子女的人生如何才能不被犧牲？

為愛相困≠孝順

照顧讓位給專業
陪伴，才是新孝道



No.286 2022年9月



定價220元 特價198元

熱銷優惠 康健+循環扇
限量販售中，詳見P.16

富含33種堅果穀豆類
活力養生粉，詳見P.130

最完整的健康新知
加入會員搶先享有





真原醫

餓了才吃、不餓不吃 回歸身體真實需要

現代社會講究效率，連飲食都成了一種規範，卻不見得符合身心健康的需求。

舉例來說，許多朋友認為要按時吃三餐，把錯過一兩餐看得很嚴重，幾乎不會想到一日三餐其實是近代工業社會三班制作業才有的產物。

按照時間表來用餐，這本身是頭腦的產物，更不知不覺讓人失去了對身體最直接的感受。我們只要對自己做一個小小的調查，對這一點就會有深刻的體會。

我們是真的餓了、需要補充營養與熱量才吃？還是因為時間到了而吃？包括飲食的內容，也可以回想一下：是因為它現成在那裡？還是因為身體需要而在

用餐後帶來精力和滿足？

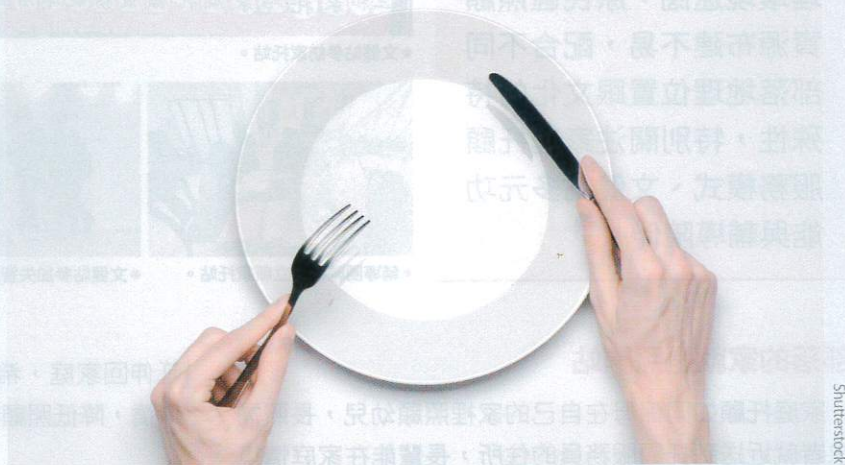
只要仔細體會，我相信許多朋友會發現自己吃的不是飲食，而是一種生活的慣性。甚至有些朋友不是為了飲食而吃，而是工作累了、心情焦躁需要一個調劑的空檔、或有社交的需要而吃。

吃，本來是很單純的一件事，卻這麼與身體最直接的能量需求脫鉤，額外擔負起

休息、娛樂、感情交流的功能，甚至成為一個人不懂得休息、放鬆和陪伴家人與朋友的一種代償。

飲食成為一種代償的行為，反映不了生理真實的需要，反而加重身心的失衡。

更別說現代人一天三餐、時不時還有下午茶的點心、隨手拿著的飲料、晚上的宵夜，頻繁地刺激血糖、胰島



Shutterstock



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》

素和三酸甘油酯，讓身體隨時有一肚子食物等著消化，而代謝一刻都不能休息，這其實已經壓縮了身體修復和療癒的空間。

飲食重返單純 少點負擔，活力多一些

可能我們都體會過，餐後感到的不是滿足，只是勉強填滿了肚子，甚至頭腦昏沉、腸胃道有負擔，連注意力和心情都受影響。更別說我們不吃的時間太短，沒有機會完全燃燒吃進去的熱量。許多朋友進入社會工作後，自然發現體重不斷增加。

事實上，對不在青春期、懷孕或哺乳期、沒有從事體力勞動工作的成年人，少吃一兩餐對健康不光沒有傷害，

還是有益的。許多人會把少吃一餐當作物質匱乏下的不得已，但從生理來看，其實這才比較符合身心的運作。

我在《療癒的飲食與斷食》除了談飲食內容調整，也提醒大家餓了再吃、不餓不吃。從飲食和心態同時著手，來減少對內分泌、特別是胰島素刺激，甚至有機會活化身體清理和療癒作用。

我也談到如何帶著身邊的朋友一起將糖和澱粉減量，同時多吃好的脂肪，並且搭配新鮮而豐富的綠色蔬菜。用這種低醣、高脂、高纖而充滿生命力的飲食吃飽、吃好，自然會帶來活力，也讓人體會到身體真正的需要。

許多朋友進行一段時間，就能體會到精神和心情不再

隨三餐起伏，不再總是嘴饞。一個人對飲食的需求回歸正常，不需要隨時吃那麼多，三餐自然變成兩餐甚至一餐，還能照常運作、工作，對精神和體力並沒有影響，頭腦反而更清晰。

身體平常將大量的能量和注意力耗費於消化。一個人如果能將進食的頻率降下來，少吃一餐並停掉零食和宵夜，讓身體連續十幾個小時沒有飲食的負擔，這自然會啟動細胞清理和修復的自噬作用，重新設定代謝，而讓身心從耗損轉向療癒、恢復健康。

餓了才吃、不餓不吃，回歸身體真實的需要，就是這麼大的作用。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。