



## 仿斷食飲食法 能吃還能治病？

唐承安 報導

2018/10/28

豐足的食物讓人類不必再為了下一餐煩惱。但是，每天衣食無虞的生活卻很有可能是某些疾病造成的原因，如：糖尿病與癌症。《科學轉化醫學》所發佈的研究發現，仿斷食飲食法可能是這些疾病的預防甚至是治療方法。

### 什麼是仿斷食飲食法？

「斷食就斷食，不就是不可以吃東西嗎？為什麼還可以『仿』呢？」

仿斷食飲食法 ( Fasting Mimicking Diet ) 是一種新型態的斷食法。在斷食期間，降低卡路里、醣類與蛋白質的攝取，但是提高脂肪攝取的飲食方式。舉個常見的食物做例子，酪梨就是這類型的食物。不同於傳統的斷食方法，例如：清水斷食法、五比二斷食法，在斷食期間不攝取或攝取極少量的養分。仿斷食飲食法執行時較為溫和，還能同時維持飢餓感。達到斷食的效果也能維持身體所需的營養。

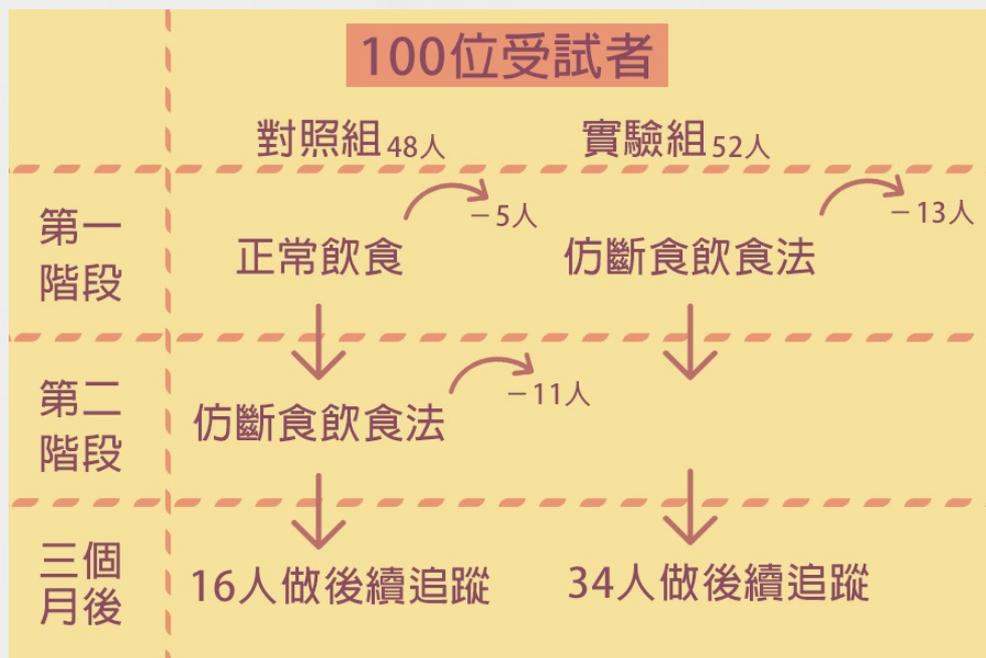
這類型的斷食法通常以一個月為週期持續五天，在五天中只能攝取平常攝取熱量的百分之四十。就拿我來舉個例子吧，今年二十歲，身高180公分，體重約75公斤，每週跑健身房三到四次，活動量適中，是一個健康陽光的大學生。正常來說，我每天的熱量攝取需要約2800大卡，但若我正在執行仿斷食飲食法，在執行期間我每天所攝取的熱量就必須降至約1100大卡左右，共持續五天。需要特別注意的是，雖然已經規定了每日所能攝取的熱量，食物的選擇也必須依照上述所說，低卡、低糖、低蛋白質與高脂肪，才能算是真正開始進行仿斷食飲食法。

### 仿斷食飲食法 預防疾病更健康

「好了，我已經知道要怎麼做了。但是這到底可以治什麼病啊？」

這項實驗找來了100位受試者，並將他們區分為兩個組別，飲食控制組（對照組）與仿斷食飲食法組（實驗組）。在實驗第一階段開始時，實驗組進行為期三個月的仿斷食飲食法，換句話說，也就是總共三輪的仿斷食飲食法；而對照組則是維持他們平時的飲食習慣，也是三個月。實驗的第二階段，原先為對照組的受試者也同樣進行為期三個月，共三輪的仿斷食飲食法。在實驗全部結束之後，針

對兩組的受試者做後續的追蹤。這便是整個實驗的流程。



仿斷食飲食法研究的大略實驗過程。可以看見實驗後期只剩下一半的受試者。(圖片來源 / 唐承安重製) 資料來源: [《科學轉化醫學》](#)

體重減輕、體脂降低與腰圍變小，這些實驗結果說實在的並沒有什麼吸引人的，只不過是些減少熱量之後出現的必然結果而已。但是，研究人員卻發現一個有趣的事實。在進行飲食法之後，某些出現改變的身體數據，只發生在那些數據原本就不正常受試者中。例如：身高體重指數 (BMI)。原本BMI大於25的受試者，在結束飲食法之後，其下降的比例比起原本BMI小於25的受試者還要來的多出許多。除了BMI之外，血壓、血糖等數據也都呈現類似的結果，原本正常的數值不會有太多變動，而偏高的數值則會有所改善。

最令人驚奇的是，除了前文所提及的血糖值之外，也能在原本數值不正常的受測者身上發現C反應蛋白呈現顯著下降。而這兩種數值都與老化、癌症與糖尿病有所相關。雖然文中語帶保留，不過這些數據顯示著可能可以降低罹癌罹癌風險與胰島素生長因子。

### 三餐正常吃 其實是科學迷思？

「可是可是，大家不是都說『三餐正常吃』嗎？為什麼要斷食？」

如果從人類歷史的脈絡下來檢視這個問題，可以發現人類開始可以不憂慮食物的來源似乎是不久前的事情。但是在那之前，人類真的會因為幾餐不吃而「活不下去」嗎？答案很顯然是否定的。

但是，為何要吃早餐，或者是要三餐正常吃這件事情會深植於大眾心中呢？在2013年時，有篇論文做了一個關於學童的課業表現與是否有吃早餐習慣之間的關係的研究。大約就在這個時候，「吃早餐可以讓表現變好」這件事情，似乎變成了理所當然。不過需要注意的是，這篇研究忽略了一個重要的事實：是否有吃早餐習慣這件事情，很有可能代表這位學童的家庭環境、生活習慣較好，理所當然地課業表現也有很大的可能會比較良好。

事實上，現在有許多飲食方法的發明與研究都在宣導暫時停止攝取食物對於人體健康的重要性。例如：16：8時間控制型的斷食法，這種類型的飲食法將一天之中的吃飯時間控制在八小時內，其餘的十六小時皆不進食。而這個八小時約落在下午一點至晚上九點之間；除此之外，另外一種飲食法，五比二斷食。類似於前文中所提及的仿斷食飲食法，只不過將一個月的週期縮短為一週之間。一週七天中，五天正常飲食，剩下的兩天只攝取平日四分之一的熱量。



三種不同的飲食法粗略比較。（圖片來源 / 唐承安製）資料來源：《科學轉化醫學》、《Harvard T.H Chan》

這些飲食法的功效也於眾多的實驗報告中得到證實，不僅可以降低體脂、減重，身體中的代謝速率也會增加。而很多人所顧慮的肌肉量減少的問題，在研究中也已被證實影響是微乎其微。但是，雖然這些飲食法看似萬用。但仍須注意的是，這些飲食法並不適用於正在服用糖尿病藥物的患者、有厭食症病史的患者或是懷孕正在哺育母乳的女性。

## 飲食法百百種 只有你能我不能？

「講這麼多，這種斷食法真的沒有任何缺點嗎？」

雖然論文所提出的數據都指向切斷長臥長眠有可能和預防糖尿病和癌症有關，不過該研究僅只將目光集中於特定的一種飲食法，其他的方法是否也具有同樣的效果，我們就無法得知了。我認為，若是將現在幾種主流的飲食法作綜合比較，探討其中差異，如：每次執行斷食的時長、週期、攝取的熱量與食物的種類做深入的比較，或許可以改善這種讓讀者認為在幫助特定飲食法「打廣告」的嫌疑。另一方面，實驗過程中，有不少受試者中途因為個人因素或時間上不能配合而離開實驗（在實驗的最後，只剩下大約一半的受試者做後續追蹤）。雖然論文中描述了受試者離開的原因，不過對於實驗的嚴謹性難免就有所顧慮。

## 真的只是健康嗎？

「看了這篇文章之後，我是不是照著做就可以變瘦變好看了啊？」

節食治療疾病，這件事情固然是最新也令人欣喜的研究發現。然而，節食變「美」卻很可能仍是節食的最主要原因。「節食」在現代社會或許已經不再只是為了健康，更多的是為了迎合大眾的審美標準。我不是個醫學或是任何這方面領域的專家，只是個也深受現代審美標準所苦的年輕人。節食與減重在這個社會中所扮演的角色已不再單一，往往被附加了其他準則。在節食減重之前，該想想的也許是，除卻了「美觀」之後，節食的目的還剩下什麼。或許吧，就只是或許，活個健康心態的生活，不在意他人，比起生理的健康還來的重要許多。

縮圖來源：[Pixabay](#)



記者 唐承安



編輯 林侑莖