

別讓嘴巴「吃掉」你的健康！

記者 吳宥芯 報導

2019/11/03

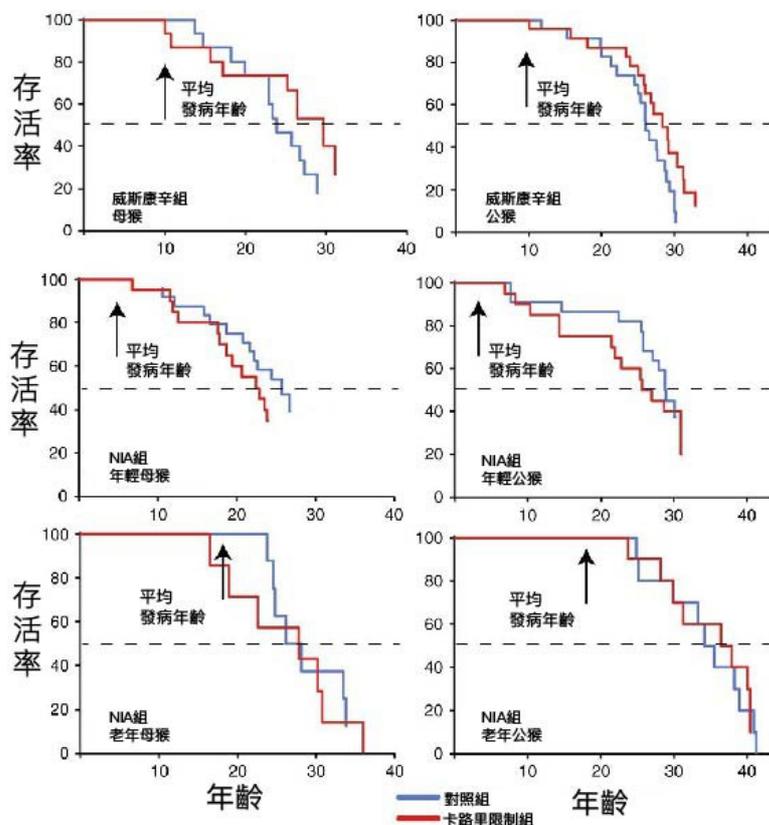


你的嘴巴將成為引響健康的關鍵 (圖片來源 / [Weird](#))

染上不良的嗜好，例如吸菸、酗酒、吸食毒品會危害身體健康、甚至奪走我們的生命，這些都是眾所皆知的，然而你知道「卡路里」也會成為奪走你健康的狠角色嗎？

早在1980年由美國國家老化研究所（以下簡稱NIA）執行一項實驗，NIA以恆河猴為觀察個體，將受測猴子按年齡及性別分成「公和母」及「青年和老年」四組，並再劃分成兩部分，分別為「正常卡路里攝取組」（以下簡稱「對照組」）及「卡路里控制組」（該組卡路里攝取較對照組減少30%），長時間觀察兩組的壽命和發病年齡（是否有異常身體指數）；威斯康辛大學則從1987年啟動實驗，只將受測猴子分為公和母，且與NIA相同地分成「對照組」及「卡路里控制組」進行長時觀察，兩項實驗於2017年由NIA與威斯康辛大學合作發佈於美國《[Nature](#)》期刊中。

經過長期的觀察發現「卡路里控制組」的對於罹患心血管疾病、糖尿病甚至癌症的比例都較對照組低許多，膽固醇也較低，平均壽命也相對較長。研究人員還發現節食組中一隻名叫謝爾曼的恆河猴的壽命足足比對照組多了20年，此外謝爾曼晚年的生體狀況也較對照組中的猴子們更有體力，除了沒有明顯的皮膚鬆弛外，毛髮也相對旺盛，而慢性病、癌症等病發率都降低了50%。猴子與人類DNA序列相似度高達93%，雖然日後NIA內實驗人員迪凱波 (Rafael de Cabo) 指出減少卡路里的攝取能使疾病發生率降低，但無法確定是否與延長壽命有直接相關；生物學家奧斯塔德 (Steven Alustad) 也表示數據顯示的健康，不能有利說明為延長壽命的主要因素，卻也促成日後科學家開始涉略「飲食」與「健康」之間的關聯。



卡路里限制對恆河猴的壽命影響實驗記錄表格 (表格來源 / 吳宥芯 製) 參考資料：《Nature》

關鍵300卡





今年開始有研究將實驗對象轉為人類 (圖片來源 / [《MedicalNewsToday》](#))

今年9月美國國家衛生研究院 (以下簡稱NIH) 也於 [《柳葉刀糖尿病與內分泌學》](#) 期刊上發表最新研究，名為〈Calerie〉，邀請健康非肥胖的年輕及中年 (21至50歲)，共283位男、女性，隨機分配其中218名受測者在合理營養供給下限制其卡路里，觀察他們連續兩年的身體數值變化。

儘管起初設立的目標為減少25%的總熱量攝取，但很多人沒達成，最後只減少總攝取量的11.9%，大約是在一般成人每天攝取熱量中消滅300卡路里，等於少吃一份大份薯條、一隻炸雞腿或是一個紅豆麵包的量。雖看似作用不大，根據研究數據顯示，被隨機分配至「卡路里限制組」受測者在體脂肪、胰島素、膽固醇等數據都有下降，發炎症狀也有減少，就連研究人員威練·克勞斯 (William Kraus) 也感到驚訝並表示：「數據會有變化並不意外，但沒想到數據會這般顯著。」當然不只數據上的變化，研究人員表示「卡路里限制組」在睡眠品質、體力上都提升不少，情緒也意外變穩定許多，此外「卡路里限制組」的飢餓感也沒有比對照組高太多。根據發布於期刊 [《ASBMR》](#) 的研究指出，限制卡路里攝取多少會造成骨骼密度、體重、與有氧運動能力的下滑，但根據報告顯示，下降的指數不超過實驗前所預估的基數，此外透過運動鍛鍊其實能防止以上所面臨的問題。

「關鍵」下一步

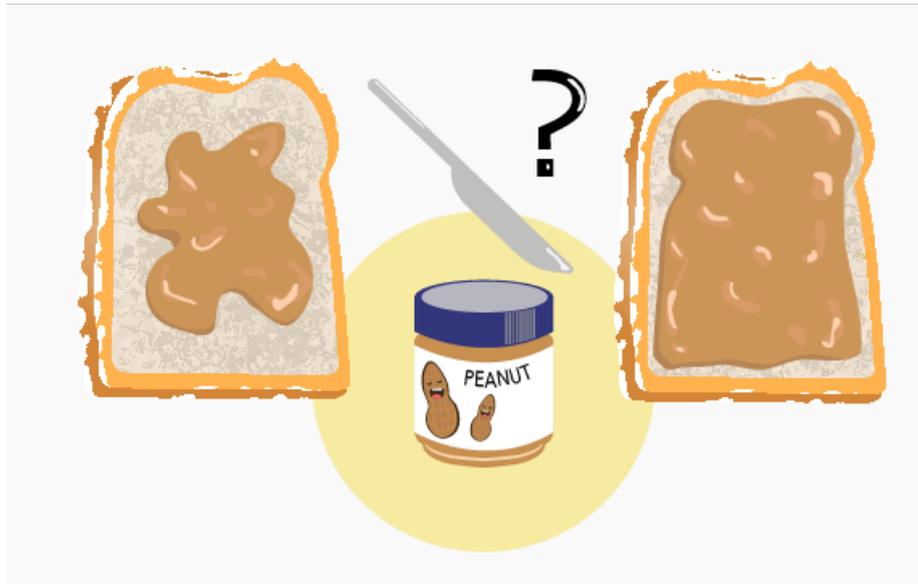
由於該實驗起初以21至50歲的中、青壯年為受測對象，而該實驗結果的數據卻出乎意料的顯著，因此NIA即將進行一項臨床實驗，將受測年齡層上移到55至70歲並選擇有胰島素抵抗而肥胖的老年人，且將實驗組的「規則」修改為一週中五天可以隨意進食，另外兩天則只能一天攝取500~600卡路里，並持續八週。該調整目的是為了觀察該種5：2的進食法與一般正常飲食如何影響胰島素抵抗和阿茲海默症中作用的大腦化學物質。

研究人員也表示欲在接下來實驗中探索各種飲食方式的長期益處和風險為何？需要搭配的怎樣的飲食？有沒有特定的飲食方式能對抗衰老和疾病？等各類飲食、健康之於老年生活影響。

簡單就能享「瘦」健康

在一般人的印象中，「節食」可說是痛苦的象徵。實驗中，研究人員對受測者卡路里限制相當嚴格，但仍給予受測者選擇自己喜歡的食物靈活性，因此在為期兩年的飲食配合中，受測者也未提出不愉快、難以接受等反應。研究人員指出儘管在蛋白質攝取量沒有增加太多，脂肪和碳水化合物卻有明顯下降，維生素、水分和蔬果攝取也提升不少。由於實驗迴響相當良好，該研究也提出將計畫拉長至十年，持續追蹤，觀察是否這樣的效果是否可以持續維持。

我們也能依照實驗中「減卡、不減量、不飢餓」的方式，為自己量身打造通往健康的道路，英國健身部落客露西Lucy Moutain也在網路上分享如何同一份餐中以不減量為主，卻能達到大幅降低卡路里的吃法，例如將加工的柳橙汁換成現榨的天然橙汁，就能大幅降低碳水化合物的攝取；吃花生醬抹吐司時，減少用醬的比例；甚至只是簡單地將沙拉中的麻札瑞拉起士換成Light的版本，這樣能減少超過一半以上的熱量，但完全不會讓飢餓感纏身。



花生抹醬多寡為卡路里攝取關鍵（圖片來源 / 吳宥芯 製）

儘管「卡路里限制」是維持身體指數正常的一個方法，但實驗目前沒有足夠的證據證實該方法對於每個人是否都有效且依然有安全疑慮，尤其在老年人與未成年兒童。此外想要長期擁有健康的身體還是要做好基本「保養」：

- 均衡且適量飲食
- 維持運動好習慣
- 避免菸酒
- 充足睡眠
- 樂觀好心情
- 積極社交生活



記者 吳宥芯



編輯 陳姝芸