



饿肚子也能治病吗

一部由英国广播公司(BBC)拍摄的《进食、断食与长寿》纪录片,最近在国内风靡网络。该片介绍了当今一种红遍全球的减肥方式——禁食疗法(或叫间歇性断食法),也就是很多人熟知的“轻断食”。

据说,它不仅可以降低体重,还能预防心血管疾病和癌症,改善记忆力,有助于长寿,甚至有不少临床医生也亲身体验,表示“感觉不错”。什么是“轻断食”?它究竟有哪些好处?适合哪些人?相关专家为你解答。

美国 10 年研究揭开禁食好处

BBC 的这部纪录片中显示,全球已有 6 亿人在尝试禁食法,一位已经 50 多岁的减肥者在坚持禁食 5 周之后,身体中的脂肪含量从 27%降到 19.1%,体重减少了 6 公斤。更重要的是,他体内的一种致癌因子(IGF-1)的含量下降了 50%。

片中,美国华盛顿大学的路易吉·冯坦纳教授通过 10 年的研究发现,禁食能刺激人体胰岛素敏感度,从而降低患心脏病和糖尿病的风险,还可以降低体内的类胰岛素一号生长因子(IGF-1)的水平,这种因子是导致乳腺癌、前列腺癌和结肠癌的重要因素。

最新发表在美国《细胞代谢》杂志的一项研究也证实,适当控制膳食摄入,可以促进新陈代谢和细胞变化,减轻氧化损害和炎症,还促进系统的再生,提高认知功能和促进长寿。

美国南加州大学先前的研究发现,每年禁食 8 天,可以提高免疫系统功能;禁食两天或两天以上,有助于启动人体的免疫系统,消耗掉体内储存的脂肪和糖分,分解大量旧细胞。专家认为,在禁食状态下,人体会发出信号,命令干细胞再造白细胞,重建整个免疫系统。

禁食等于什么都不吃吗

中医禁食疗法的创始人、中山大学附属第一医院中医科教授、主任医师、博士研究生导师秦鉴告诉记者,禁食疗法通常是指在一定时间内除了适量饮水、进食少量蔬菜汁、果汁外,不吃其他食物,仅仅依靠体内的能量储存保障生命活动的需要,以此来治疗或预防某些疾病。

现代医学意义上的“禁食疗法”诞生于十八世纪的欧洲,在秦鉴看来,作为一种自然疗法,禁食疗法简便易行、成本低、副作用小,还可以减少药物滥用。

他的团队在研究中发现,禁食疗法能很好地缓解不少慢性疾病的症状,其中在治疗便秘、脂肪肝、高血压、脂代谢紊乱、肥胖和体重控制、骨性关节炎、风湿性关节炎、银屑病、睡眠呼吸暂停综合征等疾病时效果很好。

北京协和医院内分泌科副主任医师李文慧告诉记者,禁食最主要的作用是减重,体重每降低 3%~5%,对血糖、血脂、血压等指标的控制都有显著的效果。

可以说,禁食的确有助于预防某些代谢性疾病,但它未必是最好的办法,其他减重方法也能起到同样的作用。一旦饮食控制过度,能量严重不足,有可能出现精神、心理方面的问题,比如睡眠质量差、情绪焦躁等。所以,关于禁食,一定要把握好度,以整体健康(包括身心健康)作为衡量标准,不能一味地追求减轻体重。

最常见的禁食方法是“5:2 禁食法”,该方法建议减肥者每周任意两天禁食,其他 5 天正常饮食。李文慧认为,心脑肾等重要脏器没有明显病变、心肺功能较好、没有患糖尿病且体重偏重的人可尝试此法,有利于控制总热量的摄入,将胃肠道中的食物排空。

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师陈伟就是禁食的实践者之一,他每周一和周四禁食两天。禁食期间并不是什么都不吃,而是将进食的分量减少到原来的 1/4,即男性一天总能量的摄入量为 600 千卡左右,女性为 500 千卡左右。

禁食期间也要遵循低热量、营养均衡的饮食原则,尽量吃高蛋白、单不饱和脂肪酸食物(如坚果类)以及蔬菜、水果,这样才不至于影响正常的工作生活。陈伟说,600 千卡能量摄入大致相当于一袋低脂奶、一个鸡蛋、一个水果、一两主食、半斤蔬菜、一两肉、一勺油,水的摄入没有限制。需要提醒的是,开始正常饮食后也要循序渐进,切忌暴饮暴食。

禁食是怎么个“禁”法呢

如果想尝试禁食,3 位专家共同提醒,应注意以下几点:

1.并非人人适合。

两天以内的禁食是安全的,大多数人可按照上述方法进行,但儿童、青少年、70 岁以上的老人、孕妇、哺乳期女性、肝病患者、体弱者、中枢神经疾病者、严重慢性感染者、肿瘤患者、严重营养不良者、1 型糖尿病及其他严重疾病者并不适合禁食。糖尿病患者如果想尝试禁食,最好提前咨询医生。

2.适度运动不能停。

禁食期间也一定要运动,否则,机体就会首先消耗肌肉来供应能量,最终可能导致肌肉萎缩。控制饮食与适量运动对于控制体重都很重要,最好同时进行,缺一不可,但禁食期间不要进行剧烈运动。

3.不要长期进行。

一般在采取禁食 2~3 个月后,体重就会明显下降,此后不必再长期坚持,可以通过饮食和运动调节来控制体重。每周禁食的时间不要超过两天,以 1~2 天为宜,禁食期间观察自身情况,一旦出现不适马上停止。连续两天以上的禁食,一定要在专业医生的指导下进行。

4.保持健康饮食习惯。

经过禁食疗法减肥后,体重容易反弹,所以一定要长期坚持健康的饮食习惯和生活方式,并定期参加体育锻炼。最后需要提醒的是,对于社会上打着禁食养生旗号的各种班,大家一定不要盲目相信,最好在正规医院医生的指导下进行。

(李洋)