

逆轉老化的飲食秘密

◎林口長庚復健科主治醫師 王思恒



學歷 | 長庚大學醫學系
專長 | 運動醫學、運動營養

500年前在富裕的威尼斯城裡，有一位年輕的商人叫柯納多。經商相當成功的他，在30歲初頭就累積了相當驚人的財富。可惜，他的健康並沒有跟存款一樣累積得越來越多，反而全身上下的小毛病不斷、關節炎、糖尿病、痛風這些文明病接踵而來。醫師給他的處方是：「清醒而節制地過日子」。換言之，醫師告誡他要戒酒與減重，這位醫師的醫囑如果搬到今日，看起來仍然是標準做法。

柯納多一開始遇到了許多阻礙，貪杯的他要突然戒酒並不容易。不過據說

他重拾了騎馬的習慣後，所有的毛病都不翼而飛。他將一天的食物限制到極低程度，主要吃的是蛋、魚、肉、麵包，紅酒一天喝不過400多毫升，以今日的觀點看來這還是過量了，很難想像他當初的酒量有多驚人。他將自己的遭遇記錄下來，出版了「談論清醒且適度的人生」，至今仍可以在亞馬遜網路書店上買得到。他在書裡寫道：「隨著人的年紀增長，他們必須吃少一些食物」。柯納多可說是抗衰老的先知，與當今尖端老化研究不謀而合。

低熱量飲食可以說是目前已知最有效延長壽命的治療法，在上個世紀初，科學家就觀察到，限制動物的飲食，但在不造成營養不足的狀況下，可以延長動物的壽命，延遲癌症、心血管疾病、糖尿病、失智症的發生時間。科學家在酵母菌、蠕蟲、蒼蠅、狗、小鼠、猴子都試過同樣的方法，除了少數例外，結果都相當地一致：讓動物挨餓，他們就活得更久。從單細胞生物一直到與人類基因93%相似的恆河猴，都有這個特色。因此科學家有很強烈的理由懷疑，人類也適用這個原則。

可惜，礙於醫學倫理的限制，我們

沒辦法將自願者像恆河猴或是小鼠一樣關起來，也沒辦法用一樣嚴謹的方法限制他們的飲食，以現代人平均壽命 80 歲來看，我們更需要 40~50 年的時間才能真正得知，究竟挨餓能不能使人長壽。要回答這個問題，我們只能用有限的研究成果來推估。CALERIE 是一個人類壽命延長的初步研究，由美國國家衰老研究院所贊助，招募 218 位自願者進行為期兩年，降低 25% 飲食熱量的研究。初步看起來，輕微的熱量限制是安全、無副作用的，而且受試者的發炎因子、心血管危險因子也隨著體重降低。

有另一派學者提出了不同的看法，他們認為人類原本生長在野外，尚未發展出農業、機械、電冰箱之前，就是過著狩獵採集的生活。有獵物的時候大吃特吃，沒有食物的時候勒緊褲帶，本來就是人類經演化訓練的自然生活型態。因此「間歇性斷食」，也就是在某一段時間內刻意完全不進食（但不限制液體攝取）的做法，開始受到了學界的重視。間歇性斷食有許多模式，從 12 小時，也就是晚餐到隔天早餐不進食，到

每天 16 小時，每天跳過早餐，只吃午餐到晚餐。甚至到比較激烈的 24 小時斷食、每週選擇兩天只吃 500 大卡的 5:2 斷食法，都曾有科學家研究過。目前我們的資料相當的初步，可以確定的是，在專業人士的引導下，間歇性斷食法看起來是相當安全的，對於肥胖、糖尿病，以及它們所造成的併發症都有療效。

在鼓勵限制熱量的同時，我們也不能忽略了飲食品質對健康造成的影響。剛才我們提到為期超過 20 年的恆河猴研究，其實是兩個子研究。其中一個子研究發現限制熱量能延長壽命，另一個則發現不行。為何同樣是讓猴子挨餓的研究，會產生歧異？原來，第一個子研究餵食猴子大量精緻、充滿糖分的人工飲食，就好像天天吃垃圾食物一樣。第二子研究則盡可能地模仿猴子在野外的飲食模式，提供蔬菜水果以及充足的蛋白質。簡單來說，如果你的飲食品質非常糟糕，那麼少吃一點是好的。但飲食如果本來就非常均衡，再加上熱量限制可能不會讓我們更長壽。

總結以上的資訊，讀者們該怎麼做呢？


- 一、如果您想要執行節食計畫或間歇性斷食，請務必先諮詢您的醫師。有許多疾病如糖尿病、癌症或是孩童、孕婦，不適合貿然改變飲食習慣。尤其是糖尿病患者，飲食改變可能造成致命性的低血糖。
- 二、飲食的質與量都很重要。恆河猴的



故事告訴我們，吃得少，不如吃得好。在均衡飲食的前提下，未必需要少吃就能活得長壽。

三、即使沒有醫學背景的一般人都知道，肥胖的患者只要節食減重，許多的健康問題都能獲得改善。對於體重過重的朋友來說，以斷食或是節食來控制體重，絕對是件好事。這點我們早已有無數的科學研究可

供驗證，並不需要等更新的研究出爐才要行動。

抗衰老研究可說是當代醫學的首要目標，許多國家企業都投入巨量資金人力在研究，而斷食、熱量限制研究更是近年來論文發表成長最快的一個子領域。威尼斯商人柯納多如果地下有知，只怕會聳肩加苦笑：「朋友們，我的書上都有說啊！」

傳統節食法與間歇性斷食法差異比較

	傳統節食法	間歇性斷食法
原理	降低熱量攝取以達成減重	降低熱量攝取以達成減重
執行方式	正常三餐，但每餐進食量降低	將每天進食時間限制在一定時間內，依照設計，可能會不吃早中晚餐
優點	不需忍受長時間空腹	不需計算熱量，斷食反而有抑制食慾效果，減重時維持基礎代謝
缺點	需計算熱量反而感覺每餐都沒吃飽	對一般人來說較為陌生，接受度低且需長時間空腹
注意事項	低熱量飲食須注意營養均衡	孕婦、小孩不可嘗試間歇性斷食法。慢性病患者如糖尿病，應在醫療人員指導下進行，以避免致命性低血糖的產生

