

安秀

在現代生活中，飲食已從簡單的果腹，演變為一場幾乎無止境的美食盛宴。豐衣足食的日子，讓人往往不自覺地落入過量進食、營養失衡的陷阱，進而埋下健康隱憂。我自己也是如此，直到遇見了「斷食」，才真正體會到原來：適度的「不吃」，竟能為身心靈帶來意想不到的驚人改變。



圖：健康讚起來

這一次，我經歷了整整一個月的飲食調理，為斷食正式展開前做足準備。接著，我進行了為期一週的全斷食，僅以水、無糖茶與黑咖啡維持基本代謝，讓身體在空腹狀態下自我修復。這不僅僅是體重下降了幾公斤的成果，更是一次身心靈全面洗滌的奇妙旅程。

## 斷食的科學原理：順應人體本能，啟動修復開關

人體其實天生具備「自癒」的機制。當進食受到限制，體內儲存的葡萄糖及肝醣消耗殆盡後，身體會自動轉換為燃燒脂肪，將其分解成酮體，作為能量來源。斷食期間，去甲腎上腺素的分泌亦會增加，進一步提升新陳代謝，讓脂肪燃燒變得更為有效率。

比起傳統的節食，斷食特別之處在於：它並非長期限制熱量，而是透過空腹與進食時段的調節，讓身體有機會進入深層修復，尤其在減脂、代謝調整上特別有效。而在這次實踐後，我真切感受到體脂下降、精神清明，尤其腹部線條明顯改善，整體身形也更為輕盈有力。

## 斷食帶來的驚人變化之一：穩定血糖、降低血壓

長年以來，現代人普遍因過度攝取精緻碳水及糖分，導致血糖波動與胰島素阻抗問題。而透過斷食的規律進食，我的血糖維持在穩定區間，過往容易飢餓頭暈的現象不再出現，反而感覺到空腹狀態下大腦異常清晰，情緒也更為平穩柔順。根據國際研究，斷食可大幅提升胰島素敏感度，對第二型糖尿病、高血糖族群特別有益，甚至能預防疾病的發生。

此外，令人驚喜的是，血壓指數也隨之穩定。研究指出，間歇性斷食有助於降低三酸甘油脂、總膽固醇與壞膽固醇指數，對心血管健康形成正面助

益。這份轉變，不僅體現在數字上，更讓我在日常生活中感受到心跳節律的平穩、頭暈暈眩減少，精神狀態異常飽滿。

**早安健康** **空腹力** **革命**

一生至少試一次! 勇奪諾貝爾獎肯定的健康饑餓力  
全面更新身體系統

放下筷子最養生  
胰島素是體內神藥  
省著用的人不會老

神奇! 斷食不挨餓也有效!

瘦! 4公斤、40%體脂  
降! 32%發炎、12%血糖  
升! 腎功能提高111%  
停! 改善乾癢85%

體內升級  
空腹斷食  
是最強特訓  
升級最新版的BODY

養成空腹力  
改善9成毛病

排降力 + 補強力

清空庫存、降低體脂  
降低發炎指數/血糖  
預防癌症風險

延緩老化、促進再生  
提高胰島素敏感度  
啟動細胞自噬

吃到110歲  
美國南加大長壽學院院長親研! 讓你吃到110歲的長壽飲食食譜

2023 健康品牌風雲賞

獨家榜單  
健康品牌風雲賞  
完整榜單揭曉

129元 (定價149元)  
特刊60號 2023.08/09

yahoo! / 早安健康

4 711378 370560

圖：早安健康

## 斷食帶來的驚人變化之二：抗老化、抗發炎，身心煥新

現代醫學已證實，斷食能提升抗氧化能力與細胞自噬作用。當身體進入空腹模式，會啟動自我清理機制，將體內老化與受損細胞有效分解並排出，進而減少慢性發炎反應的發生。這段時間，我驚訝發現皮膚明顯透亮、過往經常反覆的皮膚過敏與輕微關節不適也有所緩解，整個人彷彿被更新了一般。

科學研究亦指出，長期處於慢性發炎狀態，易導致心血管疾病、癌症、關節炎等慢性病。而透過間歇性斷食，能有效降低發炎指數（如 C 反應蛋白濃度），達成從體內源頭減緩老化的目的。

## 斷食帶來的驚人變化之三：大腦清晰、提升認知力

讓我意想不到的是，大腦在斷食期間表現出異常的清晰與高效。思緒流暢、反應敏捷，長時間專注工作也不再感到疲累。研究顯示，斷食能促進神經細胞生成，甚至被認為有助延緩阿茲海默症與帕金森氏症的發展。

這份思維清明，讓我在工作、家庭與人際互動中，感受到前所未有的從容與喜悅。過往容易焦慮的心緒，在斷食過程中獲得莫大安定，心靈層次的淨化亦隨之而來。

## 斷食不是挨餓，而是智慧調養

有人聽聞斷食，常誤解為「不吃飯很危險」，其實關鍵在於科學規劃與循序漸進。我在進行一週全斷食前，已花費一個月進行飲食調整，逐步降低糖份、精緻澱粉攝取，改以高蛋白、低醣與健康脂肪為主軸，讓身體逐漸適應。

在全斷食期間，每日確保足夠的水分攝取，並適度補充電解質，避免電解質紊亂。同時，也保持輕度運動，如舒緩瑜伽與步行，幫助身體適應脂肪代謝模式，整體過程並無任何虛弱不適，反而感受到身心空靈自在。

## 斷食，是我送給自己的禮物

這次經驗讓我深刻體會：「適度節制，才是真正的自由。」當我們能夠自律地管理飲食，反而獲得了過去難以想像的自在與喜悅。回首這段旅程，除了外在體態的改變，真正寶貴的是內心的平靜、自信與健康能量的蓄積。未來，斷食已不再僅是一場短期挑戰，而是我生活保養的重要一環。

特別感謝一路陪伴我走過這段期間的家人與摯友，給予我最大的鼓勵與溫暖支持。正因有您們的理解、體諒與關心，讓我能夠在每一個關卡中穩穩前行，安心調整步伐，逐步感受到身心靈的平衡與昇華。健康的路上，從來都不是孤單的旅程，而是彼此扶持的同行。

在此，也誠摯鼓勵所有台船的同仁們：健康的選擇永遠不嫌晚。每一份自律，都是送給未來自己最好的禮物。只要願意啟程，您會發現，身心靈的自在與幸福，其實就在不遠的前方等著我們。



圖： <https://westernscriptures.com/balance-of-body-mind-spirit/>

