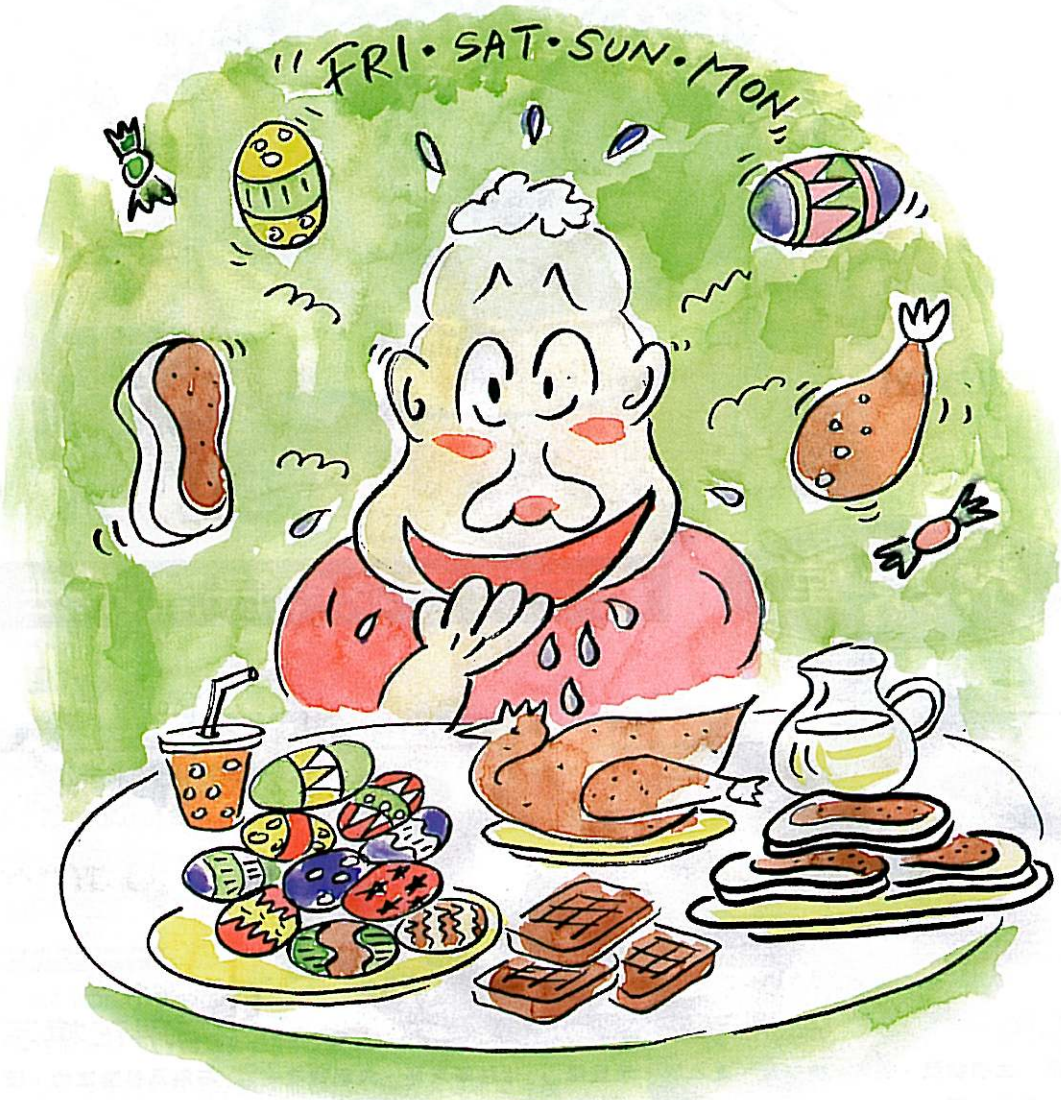

欲斷難斷食半餐

口黃綺雯

潮流興斷食。

有人認為病從口入，不吃不病。

有人認為肥從口入，不吃不肥。

然而，上天生我一張嘴，愛吃是人的天性。要違反天性，進行斷食，恐怕欲斷難斷。

記得小時候，每逢小病，媽媽便會說：「餓一天吧，清清腸胃，病也好得快些。」

又記得小時候，無緣無故，爸爸偶然也會說：「餓一餐半餐吧，清清腸胃，身體也會健康些。」

我完全不明白爸爸媽媽為什麼要我捱餓，但我是個乖孩子，只有聽爸爸媽媽的話，他既然叫我不要吃，叫我餓一餓，我就餓一餓。

到了近年，「斷食」學說興起，很多追求健康新觀念的一族，紛紛研究斷食，而且還言之鑿鑿，餓得很有道理。我才猛然醒覺，原來老爸老媽竟是個「斷食」先鋒，原來我從小到大，已被教養出「斷食」的觀念。

餓得有道理

推行斷食的理論，不外乎透過不進食讓腸胃徹底來個大休息。

病從口入，我們平常吃下肚裏的食物，除了營養之外，還有其他不需要的雜質，有人稱之為渣滓，也有人視之為毒素。總之，我們進食，一定會令身體內的器官工作，腸胃要消化，肝腎要分化和隔濾，膽和胰臟亦不能樂得清閒。一年365天，每天3至5餐，每當食物消化剛剛完成，或消化還在進行中，我們又吃第二餐，一餐未完，一餐又起，長年累月分秒必爭，會使內臟器官勞累。久而久之，器官想提供有效功能，也力不從心，繼續再吃下去，早晚會吃出慢性毛病來。

所以，減少進食，使腸胃減輕負擔，是恆久的保健之道。

然而，人的生存，一定要靠食物維持生命，不吃不吃還需吃。況且，現在都市人吃喝玩樂已成生活的一部份，吃飯應酬更是工作的例行公事。人在江湖，身不由己，我們總逃不開進入吃的黑洞。故此，必須刻意避吃，才能倖免吃的災難。

斷食，由此而生。

斷食是與非

現在最流行的斷食，多數由1天至10天，包括不吃固體、只吃流質食物和只喝清水兩種。很多斷食專家認為，進行斷食，除了能讓器官休息之外，還能清除體內毒素（尤其是肝臟、腎臟和腸臟）、淨化血液、中和體質的酸性。基於人體積聚過多脂肪而引致肥胖，因此，也有人借助斷食來減肥。

曾經嘗試過深層斷食的專家還稱，當你10天8天全不進食，你會進入一個另類精神狀態；而當斷食持續的時間越長，你的精神領域會開拓得越高越深越濶，最後可帶領你體驗人間仙境。

這些斷食的特異功能，近年被大肆鼓吹；然而，正當斷食的趨勢開始蔓延，同時亦惹起很多關心健康的人士注視。

很多醫學研究指出，以斷食來治療疾病，全沒有証據顯示病人可因不進食而回復健康。而靠斷食來減輕體重的個案，也沒有多少人的效果能夠維持長久。

相反地，身體會因為沒有食物補充而減慢新陳代謝，身體還會為了獲取能量而轉為燃燒肌肉組織，導致肌肉削減，難以支援骨骼系統的正常運作。除此之外，身體亦會出現疲倦、眩暈、便秘等現象。長期斷食，更會引致低血糖症、搗亂心跳、加速膽石和腎石的形成，還會加速痛風形成。

心理學家亦對斷食進行研究，認為在整個斷食行為之中，斷食者要有心理準備去迎接一連串的轉變，包括飲食習慣、個人形象、情緒和價值觀。這些轉變不單止在斷食過程中發生，而且還會在完成斷食之後一直伸延，至於轉變是好是壞，那就因人而異。

既然斷食的是與非因人而異，我們又應否投身斷食的潮流？

我個人的看法是採其中庸。食也好，斷也好，斷斷食食，食食斷斷。我依然維持由小到大的飲食習慣，有小病的時候，餓一餓肚，當得閒無事的時候，也餓一餐半餐。

「得閒無事」是個竅門。無論你嘗試斷食專家的方法或者愛吃不吃的方法，你必須選擇在一個「得閒無事」的時候進行，而且還先要為自己創造一個不受外界騷擾的環境，好讓在進行斷食期間，身體盡量不需消耗精力，達致無入少出的「收支平衡」狀態，才能真正大休息。

情況真的像閉關一樣。試想想，武俠小說中，為了得成正果而閉關修練。修練期間身體大開中門，毫無抵禦能力，如果此時有外來因素乘虛而入，你就會走火入魔，輕則暈倒，重則致命。

身為現代都市人，天天為兩餐要上班，如何能閉關？哈！世上無難事，只怕有心人，看你願意犧牲多少吧！

不妨趁着4天後的復活節假期，來一次「半斷食之旅」。

斷食導致斷命

以下人士不適宜進行斷食或半斷食，請勿投身此冒險之旅：

1. 孕婦
2. 糖尿病患者
3. 長期服藥者
4. 胃病者
5. 營養不良者
6. 年幼或老年人

半斷食之旅行程

*星期五：第一天假期。*準備上路。

這一天要睡眠充足，飲食比平日顯著減少，讓身體、體能得到充份休息，腸胃得到舒緩，為第二天行程作好準備。

*注意：*因為今天食量減少，身體未必適應吸收少了的營養量，所以建議你額外吃一粒維他命B和一粒維他命C，以防萬一。

*星期六：第二天假期。*進入狀態。

普通份量的早餐過後，半斷食之旅正式開始。

由現在起，全天不進食固體食物，只飲雜菜湯和果汁。如果你不習慣喝這些「生冷寒削」的飲品，不妨喝些熱奶，但份量千萬不要太多，而每次亦不宜「喝飽」，只要不感到餓便行了。

*注意：*不適宜全日淨飲清水。可以在清水中加一點有機蜂蜜混檸檬汁，對清理腸胃會有幫助。今天要吃2粒維他命B和2粒維他命C，補充營養。

*星期日：第三天假期。*閉關尾聲。

昨日餓了一天，一覺醒來，肚子有點空虛感覺，但千萬不要像餓狗般搶食，小心造成胃痛或胃炎。

今天，你可以開始吃半份早餐、半份午餐和半份晚餐，但仍以流質食物為主，固體食物為副。餐與餐之間，多喝點水或果汁。今天仍然要吃2粒維他命B和2粒維他命C。

半斷食期間，除了清水之外，亦適宜飲雜菜汁或果汁。

*星期一：最後一天假期。*今天復活。

經過前兩天的半斷食，身體已呈現清潔狀態。今天，你可以吃3/4份早餐、3/4份午餐和3/4份晚餐，這些份量雖然比未斷食之前少，但卻比前兩天多。你應該覺得滿足了，以後就跟着這些份量進餐吧，從此減低食量，少吃多滋味，多吃壞肚皮。半斷食之旅就此結束，明天繼續上班，繼續人生，祝君旅途愉快！

以上半斷食之旅，是我自己的心得，一切為我自己度身訂做設計，只作參考，不一定適合全世界人士，如各位有心加入旅程，歡迎嘗試，目的在於清腸胃和大休息，但效果因人而異，如貨不對辦，絕不保証。

半斷食貼士

- 進行斷食或半斷食，首先要營造舒適的環境，放一些輕音樂、調節舒爽的溫度及柔和燈光，有助心境平靜。
- 只適宜做一些靜態活動，如看書、看電視，內容不應含刺激性，避免衝動，引起刺激情緒，虛耗能量。
- 盡量留在室內，最好沒有旁人騷擾。
- 斷食不表示飲食全不沾嘴，只是每天攝取800卡路里左右而已。
- 如果選喝菜湯，那並非指廣東式的「三滾兩滾」寒菜湯。適合斷食的菜湯應該是雜菜湯，其中包括椰菜、西蘭花、洋蔥、蒜頭等多種蔬菜煲成。
- 如果選飲蔬果汁，也由多種雜菜榨成，包括甘筍、西芹、椰菜、洋蔥等。
- 如果選擇果汁，可考慮連皮榨的蘋果汁、檸檬汁、甘蔗汁、提子汁等，不要飲蕃茄汁或橙汁，更不要在果汁中加糖。
- 盡量不要咀嚼，例如不要吃香口膠，因為咀嚼會刺激口水和胃液分泌，啟動消化系統。
- 要多喝水，但不能只飲清水，也不要飲過量，那會導致身體腫脹。
- 如果斷食超過3天，會出現低血壓、頭痛、小便減量和反胃的情況。
- 如果你是第一次嘗試斷食，請不要那麼徹底，應該先試減食、半斷食等方式，量力而為。
- 進行半斷食，也需要毅力，如果你怕自己半途而廢，又或者需要人鼓勵，那麼不要獨個兒留在家中困鬥，不妨參加「飢饉30」，助人助己。