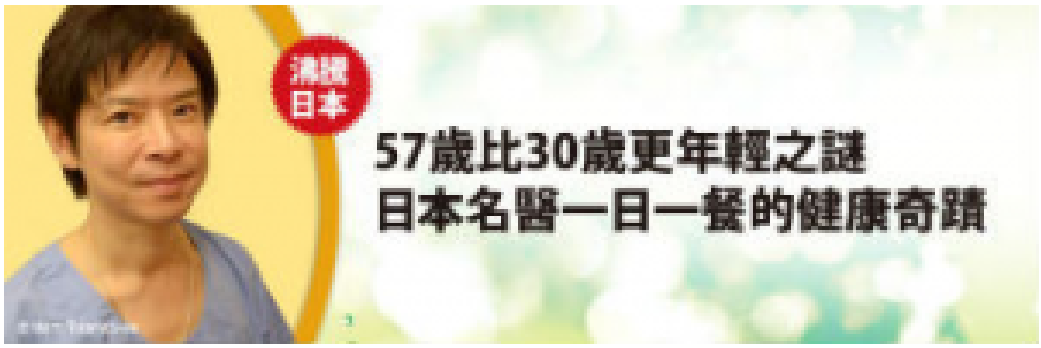
一日一餐的健康奇迹

2010-3-2

不断有最新研究指出，“ 吃得少 ”是健康长寿的要诀之一，因为新陈代谢率会让自由基增加，导致老化，增加提早死亡的风险。英国皇家科学学会在今年夏季科学展上，公布发现“ 六分饱延寿20年 ”；国家地理频道探险家、《蓝色宝地》作者丹 · 布特尼，采访日本的人瑞宝地——冲绳时，发现老人家在饭前会说“ 只吃八分饱 ”，饭后则说“ 我不饿了！ ”还可能是世上唯一会限制自己摄取多少热量的族群。

今年轰动日本的No.1养生新法也反映了这项潮流。身为乳房专科医师及医学博士的南云吉则，不仅出生在具有心肌梗塞病史的医生世家，他自己也由于长期行医的工作压力，出现心律不整、便秘和肥胖，终于在45岁那年决定开始了自由式的“ 一日一餐饮食法 ”。

现年57岁的南云医师，却拥有26岁的血管年龄，28岁的骨质年龄，脑年龄则是38岁！一日一餐的健康奇迹，57岁名医却有30岁的外表、紧实的腹部！这些“ 内在健康 ”的外显，让他看起来像30岁！



1、能够让南云医师，如此深信执行的“ 一日一餐 ”生活方式，主要来自对于人类演化的观察发现。

南云医师提倡的自由式一日一餐健康法，声称能够：

- 活化细胞，修復身体受损的部分
- 养成易瘦体质，维持个人最适当的体重
- 啟动体内抗老的生命力基因，使皮肤年龄逐渐年轻

能够让南云医师如此深信执行的「一日一餐」生活方式，主要来自于对于人类演化的观察发现。

2、在漫长的17万年来，人类就是在饥饿时代求生存，身体有着能够在少量食物中尽可能吸收营养的能力，食物也能有效率地变成脂肪来储存。

在空腹的时候，体内的「生命力基因」（长寿基因）会开始运作，扫描人体内50兆个细胞，修复被破坏或受损的基因。当这种基因活化，就能为我们带来长寿与健康。

而人类能吃饱的时代也不过是这100年来的事，我们的身体其实还无法立即适应饱食，也因此产生许多相关疾病，例如血糖失控、代谢症候群等等，其实连「近视」都是因为对于环境适应剧变的结果。

南云医生解释生命力基因，指出生命力基因并非单一个基因，而是体内包括战胜饥饿的“ 饥饿基因 ”、在饥饿状态下仍能生存的“ 长寿基因 ”、饥饿状态时提高出生率的“ 繁殖基因 ”、战胜感染的“ 免疫基因 ”、与癌症对抗的“ 抗癌基因 ”、防止老化和治愈疾病的“ 修复基因 ”等不胜枚举的基因。

生命力基因必须在饥饿或寒冷的状态下才会发挥作用。若在饱食状态下，反而会使身体老化、降低出生率，免疫力更会攻击自己的身体。

3、 每天三餐都将肚子填的饱饱，真的对健康有益吗？

答案是“NO”营养不足确实可能生病，但营养不足时体内的生命力基因就会发挥作用来治愈和预防疾病。而几乎没有任何生命力基因会在饮食过量时发挥作用，因此未来因为过度饱食而致病的人将会不断出现。

已知癌症、心脏病、脑中风和糖尿病这四大疾病，都是饮食过量导致肥胖或营养不均衡的饮食习惯所引起的。为了保持始终年轻、健康、有活力的生活质量，改善饮食生活，特别是避免吃太饱是很重要的。

4、实施“ 一日一餐 ”时，这一餐要在什么时候吃呢？

南云医生建议是每天最后的一餐“ 晚餐 ”。

早餐或午餐吃得太饱会产生睡意。有考试或有重要工作等需要使用头脑，若吃的太饱，必定会受到睡魔侵袭。

在外工作的男性，随身携带自用的饭碗相当不便，而且晚上还可能有交际应酬。

几乎都在家中用餐的家庭主妇，而且有午睡时间的话，以中餐作为一天中的主餐是可以的。但是如果午睡超过30分钟，体内时钟会错乱而使人更觉疲倦，而且晚上不易入睡，因此午睡时间请控制在30分钟内。晚餐时希望享受与家人共餐之乐的人，一天吃两餐也无妨，但请遵守一汤一菜的原则。

早餐也一样。早餐吃得太饱，同样会产生睡意。上午有考试或有重要会议等需要使用头脑的状况，我甚至建议大家早上什么都不要吃。

特别是考试前夕，常因紧张而睡眠不足，早餐若吃的太饱，考试中必定会受到睡魔侵袭。如果一定要吃些东西，最好提早吃，或是选择水果或果汁之类的简单食物。

5、有人认为提高脑功能应多摄取糖分，其实这是错误的想法。

不单是糖分，脂肪、蛋白质、淀粉等，人类身体的组织都必须先将它们转变成葡萄糖后，才能够送至头脑。有人认为，头脑疲倦时摄取糖分即可。但事实上，头脑是不会疲倦的。

人从出生后到死亡的一瞬间，头脑没有一刻休息。如果一旦停止，那就意味着死亡。因为心脏的运作、呼吸都是由头脑来指挥。睡觉时如果没有来自头脑的指令，心跳和呼吸都会停止。

有人专心工作或读书后，感觉头脑疲劳，正确来说这应该是感觉眼睛疲劳或精神疲劳。人从诞生的一刻起，一年365天，一天24小时，一直运作，从不休止的就是头脑。

那么，头脑在什么时候最为清醒呢？

答案是，在空腹时，头脑的运作最为旺盛。面对重要工作时，宁可不要进食。若一定要吃些东西，最好选择不致于使血糖值快速上升的食物。

6、年轻和美丽是内在健康的表现

内脏有活力的运作，血液循环也良好的话，肌肤会显现光泽，而且腰部紧实。相反的，如果身体内部不健康，不论涂抹多么昂贵的化妆品，或是接受整容手术，也无法产生真正的美丽。

“ 外表 ”是非常容易了解的健康指标，即使认为自己健康，这不过是“ 还没有生什么大病 ”或“ 检查的数值正常 ”而已，我想真正能够以自己的体型或肌肤为傲的人并不多。

“ 外表 ”显得衰老，是身体属于内脏脂肪型，已成为代谢症候群预备队的证据。也就是说，如果不能确实预防代谢症候群，就无法保持真正的健康，也显露不出外表的年轻感。

肌肤年轻而美丽，腰部紧实——这正是“ 一日一餐 ”生活的目标！

7、具体实施的方法：

「自由式一日一餐饮食法」，就是一天选择进食一餐，以一汤一菜为主，中间若觉得飢饿可以补充水果、点心等，因此实施起来不会太难。并不是只在一天吃一餐其他都不吃。

用「一汤一菜」减重，不用忙碌计算卡路里将饭碗和餐盘换成较小尺寸，例如小孩用的餐具，以咖啡杯碟子盛菜。

「完整食物」，摄取完全营养，也是人类饮食的原点。连皮吃水果；一颗鸡蛋含有一隻小鸡的所有营养素；一株青菜皮根叶；一尾 小鱼连皮骨头；穀物整颗吃。

早睡早起，尽量保持在 PM10:00-AM2:00的时候进行休息睡觉。

每个人的工作时间依职业型态而异，因此未必非选择晚餐不可。最好配合个人的生活型态来决定。

同时本书作者也有说了，成长期的小孩和停经前的女性等血糖值容易下降，这些人不耐空腹，还是应该每天三餐，但还是以一汤一菜进食为宜。

（文章来源，百度文库）