

斷食與大腦健康

斷食或稱間歇性禁食 (Intermittent fasting) 是近年一個熱門話題，許多人透過斷食去減肥。筆者工作的腦神經科技大腦健康中心，主要以非藥物無創技術治療心理情緒精神問題，以及改善認知功能退化，提升記憶力、專注力和整體大腦功能，斷食是一個常用的輔助方法。

斷食對大腦健康有什麼好處呢？

首先，斷食有助穩定身體血糖水平。現代人食物側重碳水化合物，長期偏高的血糖水平，容易引發身體內部出現發炎現象。同時，大腦長期接觸高濃度胰島素，神經細胞

對正常濃度的胰島素產生抵抗現象 (insulin resistance)，無法吸收足夠葡萄糖作為能源，大腦功能和神經網絡就會出現退化。

第二，長時間未有進食任何碳水化合物，身體繼而利用脂肪提供能源，把脂肪酸轉化成酮體後，為腦神經細胞提供高效燃料，保持活力避免退化。研究證實，直接進食中鏈脂肪酸 MCT，可以幫助阿茲海默症 (Alzheimer's Disease，腦退化症) 患者改善認知能力。

第三，斷食會引發細胞自噬反應 (Autophagy)。自噬是原始的維生機制，細

胞會分解不必要或者出現異常的成份，把有用的原料循環再用。當神經細胞自噬功能降低，積聚失去功能的蛋白質和代謝物，繼而影響神經網絡傳導功能。

第四，斷食可以觸發長壽基因。哈佛大學醫學院抗衰老研究學者 Dr. Sinclair 證實，在飢餓狀態當中，細胞負責維修和保護的基因會擔當起主導角色。芝加哥大學研究發現，如果讓老鼠每 3 天斷食一天，壽命會延長 15% 至 20%。

根據筆者的臨床經驗，設計恰當的間歇性禁食，作為促進大腦健康、改善功能，以及輔助治療阿茲海默症，確實有很大的幫助。

作者為執業臨床心理學及
腦神經心理學專家

www.drsmng.com