

飲食男女

Eat & Travel Weekly

ETW.hk 30/04/2010
770

一書三冊 / 逢星期五出版 / \$15

Green Life

綠色生活

撰文 / 姚敏惠 攝影 / 關永權、陳榮輝、Rex Chapman、張綱 美術 / 馮賀深 鳴謝 / Club O及吳欣欣自然療法醫學博士

斷食， 只為活得更好

我們平日在街外吃到的，多是高脂肪、重調味、精製加工過的食物，有很多化學添加成分，吃得太多、營養太豐富，對身體是一種負擔，亦令身體機能無法自動調節。久而久之，毒素漸漸在身體聚積，出現一些小毛病，精神不振、失眠、皮膚敏感、消化不良、便秘……近幾年很多人明白到「you are what you eat」的道理，開始利用斷食替身體進行大掃除，而且漸漸成為一種世界潮流，目的不單是排毒、美顏、瘦身，令自己更有活力，是一種吃的反思。



最流行的斷食方法

01 ◎ 斷食飲用果汁

■ 這款在日本人氣急升的Immudyne Fasten Club斷食濃縮果汁，由於簡單方便易入口，最近在香港亦成為熱賣貨。它是美容化妝品牌Shu Uemura推出，每支由七種蔬果汁混合而成，包括蔬果、菠蘿、梨等，蘊含豐富的酵素、維他命、纖維和礦物質，可淨化體內毒素及多餘脂肪，只需以1比1分量的開水稀釋便可飲用，飲用2天小腹因排便次數增加而縮細。在療程後的過渡期間，服用附送的草本藥丸，可燃燒脂肪和減低食慾，令排毒效果延長。

像糖果盒包裝的就是延長斷食功效的草本藥丸。



Immudyne Fasten Club\$540(1L)

Sasa // 銅鑼灣羅素街38號地下/2451 1088

02 ◎ 草本營養代餐

■ 吸引很多OL、太太們一試再試的草本營養代餐，代餐包括排毒草粉及營養丸，服用時間雖則較長，不過效果顯著，它在美國已有百多年歷史，是Blissed Herb公司出品，草本藥粉的成分，是草本專家在自家有機草藥園及野外搜集回來，十分安全可靠。一套有30包，可進行為期8天、9天或30天的斷食療程，每次只需把一包草粉，跟鮮榨蘋果汁混合食用，每3小時吃一包，就可有效排走宿便及腸道上附着的黏着物 (mucous)，其間配搭營養補給丸，療程完成後，整個人都變得輕盈。

營養補給丸，全是天然草本成分，可排毒，補充斷食時所需的營養。



Colon Cleansing Kit \$900



Aroma Quotient // 灣仔軒尼詩道164-166號亨寧商業大廈11樓A室/2520 2073

03 ◎ 找自然療法醫生

■ 要實行斷食很簡單，只是每個人體質有異，想效果明顯及安全，現在不少人會先找自然療法醫生進行一次身體檢查，揀選最合適自己的斷食方式。其實自然療法醫生，跟西醫一樣，以科學方法診症，再結合中醫養生調理，以無副作用的天然草藥及改變生活、飲食習慣令病人回復健康，而斷食就是他們經常會採用的一種方式。

我向在香港已執業10年，於美國畢業的自然療法醫學博士吳欣欣醫生請教有關斷食方法。

■ 她說外國人很喜歡在春夏季，找自然療法醫生檢查身體，有需要時更會進行斷食，情況普遍得像我們看中醫，喝湯水養生一樣。醫生會先為打算進行斷食的人，做一個非常詳細的問診，詢問有關健康狀況、家庭病史，有否長期或慢性病，甚至消化系統毛病，日常生活及飲食習慣引致的身體不適等。

■ 吳醫生解釋說：「大部分都市人身體出現小毛病，都是因為不良生活習慣，身體積存太多毒素引起，而進行斷食就可以讓消化系統休息，處理積存身體的廢物。透過在一段時間裏只吃菜湯、菜汁，停止肉類、精製化學食物的吸收，可把血液中的pH值酸性減低，鹼性提高，變相令身體免疫力加強，啟動身體自我修復的能力，所以斷食並不只是一種減肥排毒的方法，更可改善身體健康。」



低GI飲食方式源自糖尿病病人控制血糖的飲食餐單，由於大部分蔬菜的升糖指數低，亦比較高纖，可增加飽肚感，所以也被應用於斷食療程。



粟米青豆蓉湯
非常有飽足感的濃湯，把粟米粒及青豆煮熟後，放入攪拌機打成湯，入口濃稠creamy，喝半碗已很飽肚，不喜歡青豆的話，可加甘筍提味。



菠菜湯
適合晚上吃的菜湯，非常飽肚，將菠菜切段，煮熟後，放入攪拌機打成蓉，就可以當湯飲用。換成西蘭花做湯亦可，不過味道不及菠菜清新。

當一個自然療法醫生，比一般西醫更困難，吳醫生說中西醫病理都要學會，而她在美國考取自然療法醫學博士(主修運動醫學專科，就要讀上差不多十年。



由於脊骨會影響健康，所以自然療法醫生都需要進行這方面的檢查。

記者的斷食記錄

記者按醫生的建議，進行3天的斷食療程，只吃菜汁及菜湯。斷食前兩天，減少食量，讓身體作好準備。看看到底身體能否適應，改善身體的小毛病，如失眠、易累，消化不良造成的腹脹。

- DAY 1** ● 斷食第一天，全日只喝菜汁、菜湯，也沒有特別肚餓，只是身體吸收能量少，很早上床，而且睡得很熟，平日半夜醒來的情況也沒有出現。
- DAY 2** ● 第二日早上，沒有肚餓感覺，但喝了一天菜汁、菜湯，腦海浮現很多想吃的食物，令人難受。體力有下降、人易累，但精神還是不錯，相對平日做事效率爽快，集中心力亦變好。排便次數增加，原本腹脹情況有明顯改善，晚上睡得很好。
- DAY 3** ● 身體已習慣斷食的狀態，沒有肚餓的感覺，也不覺得特別疲累。腳步變輕了，而思路清晰，很集中。口氣清新，味覺變得靈敏，菜汁菜湯的味道入口也顯得鮮味。而最高興的是，體重輕了3磅。

蔬菜斷食建議
(Veggie Fasting)
番茄、紅菜頭、芹菜、苦
瓜、青瓜、青椒、黃豆、菠
菜、椰菜、甘筍可以打成菜
汁或變成菜湯在斷食期間食
用，以下是醫生建議的食用
配搭方法，你可選擇一款，
或喜歡的口味自由組合，令
斷食更輕鬆易適應。



小麥草汁
味道鮮甜，營養豐富，不單可淨化身體毒素，而且可增加能量及提升免疫力，在斷食期間當飲品喝。



番茄汁
同樣是全日可飲用的蔬果汁，選用番茄打成汁，比其他蔬菜汁濃郁美味得多。想多點口味變化，加些甘筍、紅椒，增加甜味及辛辣口感。



五青汁
坊間很流行的排毒果汁，也可當成斷食果汁，包括青瓜、苦瓜、西芹、青椒及青蘋果，身體偏寒者，可以加片薑一起打汁，就不怕頭暈。

她表示，只要身體沒有任何長期病（如貧血、腎病、心臟病、糖尿病及腸胃問題），基本上大部分人也可進行斷食。不過初次斷食，也有很多地方需要注意，例如療程為期3日已很足夠，其間只食用蔬菜最為安全有效。

因為很多蔬菜，屬低GI(升糖指數60以下)食材，例如番茄、紅菜頭、芹菜、苦瓜、青瓜、青椒、黃豆、菠菜、椰菜、甘筍等。精分低，吃後不會令胰島素上升，令人有肚餓感覺。可以的話，盡量採新鮮有機，把它們打成菜汁或配搭煮成湯吃，不加調味料，味道亦較佳。日間大可喝菜汁為主，晚上吃較緩和及濃稠的菜湯，分多餐食用，睡前4小時不要進食，效果更理想。

斷食前兩天也要逐漸減少食量，多吃半流質的食物，避免精製食物。療程後兩三天，應以新鮮清淡、半流質食物如香蕉、乳酪開始，慢慢增加食量。由於斷食期間吸收的能量比平日少，應盡量減少活動，留在家中休息，如有暈眩不適，就不應勉強，吃一點香蕉及半流質的食物，再回復正常的飲食。

吳醫生強調：「說到底，一年進行一次斷食已經足夠，只要我們學會均衡飲食，平日盡量吃新鮮、清淡、健康的食物，就不需要刻意去斷食了。」

問診過程很詳細，共6、7頁的健康資料問卷都要填滿。



彭瑪醫療中心 // 銅鑼灣怡和街 46-54號5樓501-503室 // 2576 8787 // 身體檢查收費 / 約\$600左右

香港也有斷食營！

怕一個人在家斷食會忍不了口，可參加綠色生活基金Club O舉辦的身心靈習修營，時間為5月22至23日，一大班人陪你一起在大嶼山昂坪青年旅舍留宿，不單有斷食的菜湯菜汁，更會有導師指導進行靜坐及氣功練習。
詳情可向Club O查詢：2619 0000

替自己的身體大掃除

最近，我也「斷食」了好幾天，一碗菜湯，一杯蔬菜汁就是我的午餐。我不是參加了慈善饑餓，不過想在夏天來臨前趁機減肥修身，更想把一直積存在身體裏的廢物掃清。

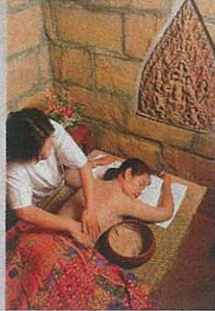
日本、台灣、國內也出現各式各樣的斷食方法，國內的OL愛在周末早上喝菜湯、沙律斷食，日本的女士們會連續七天吃草本營養代餐及果汁斷食。遠至瑞士的溫泉酒店，及泰國一些度假村，推出一些短期斷食療程，參加的人一邊斷食，一邊配合浸浴、靜坐、瑜伽、按摩，一站式為身心減壓、排毒；還未夠？日本更有專門提供斷食的療養院，醫生以不同的斷食方式治療癌症、免疫力失調而引發的疾病；連香港也有養生飲食學會舉行周末斷食營。

無論是哪種形式，要進行斷食，基本方法是一日三餐不吃任何固體食物，只食用流質食物，包括清水(幫助帶走身體毒素)、果汁(提供能量)、菜汁或菜湯(高纖又飽肚)，目的是盡量讓腸胃減少工作量，得到最多的休息，把積存的脂肪轉化成日常活動所需的能量，加上比平日多喝水，吸收更多水果和蔬菜的礦物、纖維，連帶身體內的毒素也能排走。聽來有點匪夷所思，其實斷食療法早在古希臘時代經已出現，在沒有成藥的年代，醫生透過斷食，幫助病人排出體內的病毒，激發身體的自愈能力，是一種很遠古的自然療法。



在歐洲一些高級度假酒店也推出形形色色的斷食療程，像位於葡萄牙這個森林度假村Moinhos Velhos，便提供21日斷食療程，客人在怡人的環境下，每天吃當地有機水果打的果汁，配合按摩、瑜伽等，身心都得到淨化，成為近年最熱門的度假酒店，很多歐洲時尚雜誌都曾介紹過。

很多人都喜歡去泰國按摩，當地的Spa近年也開始提供斷食排毒療程，幫客人一站式排毒，像這間位於清邁的Ban Sabi Village，有多種短期的斷食套餐，很受遊客歡迎。



為甚麼我們要斷食？

前學界柔道選手·Wendy



「身為一個運動員，為了參加柔道比賽，比賽前會以斷食來減磅，雖然2、3天只會喝水，一點東西都不吃，但一點也沒有影響比賽時的專注力，看我時常得獎就知道了。」

「瑜伽，是一種講求身心健康的運動，而斷食令人思維清晰更集中。我試過菜汁湯水斷食，也嘗試過蜂蜜斷食，慢慢發現身體變得更柔軟，連一些高難度的瑜伽式子也做得更好。」



瑜伽教練·Stanley

素食學會主席·阿孔



「我吃素超過20年，可以淨化身體，而斷食則是更高層次的淨化。尤其當你心情不好，充滿壓力，思緒很混亂的時候，吃了不健康的東西，反而令人情緒更壞，所以我只要有負面情緒就會即時斷食，喝果汁、菜湯，讓腸胃和心靈都休息一下。」

紅斑狼瘡症患者·Julia



「我曾經因為紅斑狼瘡症而令皮膚又紅又潰爛，但自從我進行了斷食，把身體的毒素排出，免疫系統得到改善，身體好了，皮膚問題沒有再惡化下去，現在我每年也會進行一次斷食，多以菜汁為主，十多年來，紅斑狼瘡症再沒有復發了。」



很多荷李活明星在出席奧斯卡頒獎禮之前，也會進行斷食，當地最火紅的星級營養師Oz Garcia，每年就會為他的明星顧客如Hilary Swank、Heidi Klum設計斷食療程及餐單，讓她們快速瘦身，容光煥發。

空腹力

近年日本很流行的「紅蘿蔔蘋果汁」斷食法，是石原結實醫師結合中醫和自然療法而研究出來。當他把斷食方法及結果在《空腹力革命》一書發表，引起日本一股斷食潮流。