

斷食淨飲排毒 改善腸胃失眠

踏入悠長暑期，媽媽陪子女四出吃喝玩樂，甚至把子女剩下的食物全部吃下，容易飽飽滯滯影響腸胃，在日本大熱的「斷食療法」或可幫到要「清枱见底」的媽咪。斷食療法是在短期內以流質食物取代固體食物，讓腸胃休息及協助身體排毒，最重要是可改善失眠、消化不良等小毛病。自然療法專家會向各位媽咪傳授斷食方法，教大家為身體「大掃除」。

●斷食期間可飲用菜湯充飢。

無論是在職或全職媽媽，平日總會被家中大小事務困擾，隨時因為壓力引發消化不良、失眠、頭痛及胃氣脹等都市病。若然不想吃藥，可考慮斷食(fasting)。不過，要留意斷食並非長期節食，更不等於絕食。

美國自然療法醫學博士吳欣欣表示，斷食屬自然療法的一種飲食養生方法，主張一日三餐只吃流質食物，如清水、果汁、菜湯，減少腸胃的工作量，加強身體排毒功能，「斷食的主要目的是淨化身體，讓整個消化系統(由咀嚼至排泄)得以調息，從而改善身體健康。」

斷食可分「清水斷食」及「蔬菜斷食」，吳欣欣指，食量突然銳減，容易引致缺糖或低糖問題；若計畫斷食，採用蔬菜法較安全。斷食療程一般可分三天、五天、一周、兩周及三周，她建議剛開始時可先斷食三天，最多五天，事前和事後均要做足工夫。

●美國自然療法醫學博士吳欣欣

斷食3部曲

斷食前：5天前減食熱身

斷食前五天或以上，要逐步減少食量，嘗試每日由七餐(連小吃)減至三餐，每餐吃七成飽；並由進食固體食物，慢慢變為半流質食物，如煮爛的肉類、稀飯等，讓腸胃及消化系統逐漸適應。

斷食中：任飲菜湯至飽肚

斷食期間只可進食流質食物，選擇隔渣菜汁或菜湯較果汁更佳，因果汁的果糖含量高，相反蔬菜含高纖維且容易飽肚。食量方面，可不用計算餐數和分量，身體覺餓就進食，直至飽肚；但睡前三至四小時應停止進食。

斷食後：漸進式復食還原

療程後三至五天，應由清淡的半流質食物開始，例如進食濃稠的菜湯、香蕉或香蕉加乳酪等，然後慢慢增加食量，逐步回復正常飲食模式。最好維持每日三餐，避免吃得太飽太滯。

●斷食後應避免立刻大吃大喝。



●西芹汁、甘菊汁等菜汁較果汁容易令人飽肚。



斷食好時機

斷食時身心均須處於清靜狀態，吳欣欣建議大家安排在周末進行。她解釋：「最難熬的日子通常是最後一天，媽媽應減少體力勞動。若這天是周日，就可留在家中休息和睡覺，又或做靜態瑜伽運動。」此外，斷食療程宜於春夏兩季進行，因人體在這些季節毋須太多熱能保溫，建議每年斷食不多於四次。

