

減重大敵

睡得越少 吃得越多 胖得越快

文／中醫藥轉譯研究中心 助理研究員 陳蕙如·副院長 楊玲玲

美國每日健康新聞（HealthDay News）去年曾報導哥倫比亞大學做了一項研究，這個研究是以體重正常的13名男性和13名女性為對象，分成每晚睡4個小時及每晚睡9個小時的兩個實驗組，連續6天，每天監測他們的飲食習慣，並將研究結果在亞特蘭大舉行的美國心臟協會科學會議上發表。

養生首重充足的睡眠

研究人員發現，睡眠不足的成人每天所攝取的熱量，相較於得到充分睡眠的成人，幾乎多了329卡路里。這些額外攝取的熱量主要來自飽和脂肪，長此以往將導致腰圍變粗及慢性疾病。其中又以女性因缺乏睡眠而影響飲食的機率最高，她們每天平均多攝取329卡路里，如果沒有得到很好的休息，翌日也會吃得比較多，平均會再增加263大卡的熱量，形成惡性循環。

因此，這篇報導指出，「人們的飲食選擇會受到睡眠不足的影響，因而增加熱量攝取，如果持續下去，將提高肥胖和罹患心血管疾病的風險」。

中國人的養生之道首重睡眠，在午夜之前入睡，肝經循行順暢，有助於身體細胞組織的修復。西方亦將睡眠區分為「動眼期」

及「非動眼期」，完整的循環周期可讓身體得到有效休息，白天的思緒才會清楚。

良好飲食是健康的根本

本院中醫藥轉譯研究中心提倡並推廣生活中藥與養生藥膳的知識，以實證醫學證實有根據的使用方法，並且善加利用，提供民眾或業界正確的指引。但要治療疾病或改善病痛，中藥只能發揮30%的作用，食療則能發揮60%的作用，也就是說，如果只吃中藥卻不注意飲食，身體是無法恢復健康的。

良好的飲食習慣是擁有健康最基本的條件，所謂良好的飲食習慣是：每天喝8杯開水（約2400 cc），常吃蔬菜，少吃葷食、油煎物及冷飲。很多人說自己「不喜歡吃蔬菜」，那麼假設眼前有兩個選擇題：1.多吃蔬菜，少吃葷食，但能健康長壽；2.常吃葷食但不健康且短命；請問你要如何選擇？

生病的痛苦難受只有自己才知道，希望大家都能及時覺悟，藉由睡眠和飲食的雙管齊下，讓自己活得健康活得好。🌱

