

# 楊定一：透過飲食和生活調整，改變體質、共病與健康

收藏



瀏覽數 **16,313**

2022/05/17 · 作者 / 楊定一 · 出處 / 康健出版

放大字體



療癒的飲食與斷食

作者 / 楊定一

了解更多

從數據來看，一個人如果有過重、憂鬱、焦慮、肥胖、高血壓、糖尿

病，也就是從胰島素阻抗延伸出來的各種症狀和疾病，有 **15%** 的機率會發展成需要住院的重症，甚至死亡。如果沒有這些情況，則只有 **0.1%** 的機率。可以說，一個人如果本來就不健康，已經有代謝症候群，他感染後的風險比健康的人高出 **150** 倍。

我準備這本書的時間點，正是全球 **COVID-19** 大流行期間。病毒一再變異，對醫療系統造成很大的負擔，世界各地的經濟都受到衝擊，而人受感染後的長期後遺症(**long- COVID**)的影響仍屬未知。這裡所談的胰島素阻抗、代謝症候群和慢性病體質，對於一個人受到 **SARS-CoV-2** 病毒感染的後果，可以說有決定性的影響。

一般健康的人受到病毒感染，可能是無症狀或輕症。症狀主要如咳嗽、頭痛、疲憊、發燒，和嚴重的流行性感冒差不多，雖然很不舒服，但自然會恢復健康。當然，現在有專家觀察到對腦部和身體各部位可能會有長期影響。對我而言，這離不開血管的發炎反應，而可能和單核球所引發的自體免疫有關。還是一樣地，更需要透過體質調整去因應。

沒那麼健康的人受到感染，可能會發展成所謂的中度症狀，像是肺炎、嚴重咳嗽、發高燒、呼吸困難、失去嗅味覺而需要住院治療；有些人能恢復健康，有些人則會留下長期的後遺症。至於慢性病、老化的族群，則可能會惡化成需要進加護病房甚至插管治療的重症，像是缺氧、呼吸衰竭、肺纖維化、休克、多重器官衰竭；有些人能恢復、但免不了後遺症，有些則撐不過去而死亡。

從數據來看，一個人如果有過重、憂鬱、焦慮、肥胖、高血壓、糖尿病，也就是從胰島素阻抗延伸出來的各種症狀和疾病，有 **15%** 的機率會發展成需要住院的重症，甚至死亡。如果沒有這些情況，則只有 **0.1%** 的機率。可以說，一個人如果本來就不健康，已經有代謝症候群，他感染後的風險比健康的人高出 **150** 倍。

其實不只 **COVID-19** 是如此，普通如流行性感冒或其他疾病都是一樣的。一個人如果同時有代謝症候群或其他疾病，重病和死亡風險自然都會提高。這一點正反映了體質對健康，對抗病能力的影響，而是預防醫學可以著手之處。

我們每一位都可以透過飲食和生活習慣的調整來改善體質，將自己從不健康帶回健康。本來遇到疾病可能是重症甚至死亡，但由於體質改善，症狀變得輕微，甚至沒有明顯的症狀也就度過了。

當然我也要提醒：飲食的內容是主要，但不是唯一導致胰島素阻抗的因素。情緒、環境、作息也會刺激胰島素分泌。有些專家認為身體活動量不足、夜間接觸過量藍光、打亂日週期、慢性發炎導致老化或某些基因的影響，也可能導致胰島素阻抗。

廣告

另一個和代謝異常相關的因子是皮質醇。皮質醇又稱為壓力荷爾蒙，也會影響血糖的代謝。一個人如果長期處於壓力反應，身體總是在分泌皮質醇，讓血糖上升而不斷刺激胰島素分泌，長期下來也會促進胰島素阻抗。我們如果想要調整體質、控制體重，也不能不留意自己的壓力反應。

我在這裡希望用最直截了當的方式，為困擾現代人的慢性病指出問題所在，然而更重要的是提出一個可以執行的解答，試著從飲食和壓力反應來調整，不再走上通往胰島素阻抗和慢性病的道路。

接下來，我希望先從怎麼調整飲食，減輕胰島素阻抗著手，並從運動和壓力管理切入，搭配飲食和營養素的調整，陪伴你得到健康。

## 看更多

[【收藏必讀好文】這種耳鳴特別注意！可能是3大疾病警訊，5招改善耳鳴](#)  
[活到一百歲活力飲食法》五十歲之後吃些什麼？](#)

[【楊定一專欄】練習感恩 將煩惱交給生命](#)  
[教育中的無限可能](#)



## 療癒的飲食與斷食

作者：楊定一

出版日期：2022/05/25

身心醫學暢銷經典《真原醫》失落的一章、每個人都需要的個人營養學——在這充滿變動、慮病、不安的時代，這本書，來得正是時候。「那麼多年，終於等到了。」「地球的轉變速度太快，才有這個剛剛好的時點可以讓我談飲食、斷食和修行。現在你所讀到的這本書，能寫下它，也算是為我個人多年來的經過帶來一點安慰。」——楊定一  
第一本由調整內分泌、恢復代謝靈活性、扭轉慢性病體質出發，整合常見飲食法與斷食的重點，進入個人療癒與意識轉化的大眾書籍。

楊定一：這麼做，是希望透過營養和運動來修正一個人的代謝和生理生化反應，也就是從根改變體質