



我们到底应不应该尝试间歇性断食？



Thinlong · 1 年前

本文首发自 [瘦龙低碳饮食网](#) [我们到底该不该尝试间歇性断食](#)

为什么要说断食？

我们身边人真的很多人不爱运动，你强迫他运动，他会非常郁闷，稍微运动一下，内心就有很大的付出感，大脑很快启动补充机制，会让他吃得更多。

但是他们往往有一项技能，就是能控制饮食，或者说能挨饿，对于这样的人，我觉得可以尝试去了解间歇性断食。

这也许就是我写这篇文章的初衷吧。

写之前我内心的纠结：

这是一个充满的争议的话题，说他好，或者说他不好，目前来说都是没有十足的证据的，有太多的证据证明他的好，同时也遭到了很多人极力反对。健康领域本来就是一个充满争议的领域，因为我们人体的复杂性，我们对人体的了解真是太少。

近几年，虽然各种断食的书籍，各种明星推荐，等，断食其实早就广泛流传与，佛教僧侣、瑜伽行者，宗教信仰里面的斋月，中国的辟谷疗法，等等，但是目前国内，反对的声音一直盖过了支持者的声音，最起码在知乎，一说到节食，断食，基本上都是一边倒的理论，消耗肌肉，降低基础代谢，容易导致暴饮暴食，容易反弹，等等有关断食的负面理论基础，消息太多，让很多人对断食望而生畏，都不敢去了解。

虽然这个话题不好说，不好把握分寸，但我最后还是想，**硬着头皮写一篇吧。**

首先，说说断食的各种原理吧：

1，第一类生长素（Auxin）原理，就是我们常说的排毒（detox），我们吃的食物里有一种生长激素，叫做“第一类生长素”，这种生长素能让我们成长，也能起反作用，影响我们的健康。

第一类生长素怎么工作的呢？它藏在食物里，我们吃了食物之后，它就会刺激我们不停地生长，让我们的细胞不停地分裂。但是如果我们一直能吃饱，身体就会不停地生长，没法进行自我修复和自我调整。要知道，生长的时候，我们的细胞可是会产生大量的杂质和垃圾的，如果没了这个修复、调整过程，身体就会处于一种比较粗糙的状态。更糟糕的是，只要你继续吃饭，这种生长激素就会一直让你成长，细胞里的缺陷就永远也没法修复，所以身体会变得越来越差，甚至影响我们的寿命，反过来，如果我们停止吃饭，断食一段时间，身体的细胞就会停下来，修复自身的缺陷。

2，胃部需要休息，就和你的大脑和肌肉一样。你吃下去的很多事物，需要长时间消化，你需要是不是让胃部休息一会。

Your stomach needs rest as much as your brain or muscles. You can't solve complex problems for 20 hours a day. You can't lift weights 20 hours a day. You can't digest 20 hours a day. If you ate a steak at dinner, it could take as long as 8 hours to digest it. Give your stomach a break!

3，转化消化模式，当你身体的储备糖原（glycogen）消耗殆尽之后，会开始动用你的脂肪作为能量，当然也可能消耗你的肌肉。

leangains.com/ 这个网站是一个断食研究者的一个博客，写了很多跟断食相关的原理，知识，懂英文的童鞋可以尝试去了解下。

另外这个纪录片估计很多人都看过，也被很多人诟病过，我觉得想了解断食，还是先看看这个片子吧，[BBC又一巨作《禁食与长寿》，主持人亲测，结果非常吓人 - Thinlong的文章 - 知乎专栏](#)

断食有哪些好处？

各种科学研究，实验证明证明的断食好处还是有很多，下面这些都是美国国家生物技术信息中心NCBI做的研究。

From [scientificamerican.com](#): In a 2003 mouse study overseen by Mark Mattson, head of the National Institute on Aging's neuroscience laboratory, mice that fasted regularly were healthier by some measures than mice subjected to continuous calorie restriction; they had lower levels of insulin and glucose in their blood, for example, which signified increased sensitivity to insulin and a reduced risk of diabetes... In follow-up rodent studies, his group found that intermittent fasting protects against stroke damage.

2003年，美国神经衰老研究室的Mark Mattson，做了老鼠的断食实验，定期断食的老鼠比连续控制饮食量（节食）的老鼠更加健康，血糖和低胰岛素水平低，还能增加胰岛素的敏感度，降低糖尿病的风险，在之后的更多试验中发现，间歇性断食能防止中风等。

在人身上的研究

The effect of intermittent energy and carbohydrate restriction v. daily energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers in obese... - PubMed - NCBI

Intermittent energy restriction may result in greater improvements in insulin sensitivity and weight control than daily energy restriction (DER)... Both IECR groups had greater reductions in body fat compared with the DER group... In the short term, IECR is superior to DER with respect to improved insulin sensitivity and body fat reduction. Longer-term studies into the safety and effectiveness of IECR diets are warranted.

间歇性断食，相比日常节食来说，更能提高胰岛素敏感度，更好的控制体重，断食组的人比日常节食组的人减肥更多，短期内，从胰岛素水平，和减肥效果来看，断食组比节食者优势明显，长期来看，间歇性断食也是安全可靠的。

Alternate-day fasting increases HDL and decreases triglycerides. 隔日断食增加好胆固醇（HDL），降低甘油三酯

ncbi.nlm.nih.gov/pubmed...

Alternate-day modified fasting improves LDL particle size in obese adults.

肥胖成年人隔日断食改进低密度胆固醇的粒子大小

[ncbi.nlm.nih.gov/pubmed...](https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25322500)

Alternate-day fasting increases fat oxidation and lowers fasting insulin in nonobese adults. 非肥胖型人，隔天断食提高脂肪利用率和降低空腹胰岛素

[ncbi.nlm.nih.gov/pubmed...](https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25322500)

Ramadan intermittent fasting increases HDL and decreases LDL.

斋月间歇性断食增加高密度脂蛋白（好的），低密度脂蛋白（坏的）。

[ncbi.nlm.nih.gov/pubmed...](https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25322500)

Fasting before exercise increases fat utilization.

运动前断食增加脂肪消耗

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubm...](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25322500)

Intermittent fasting improves insulin sensitivity in men.

男人在间歇性断食后提升胰岛素敏感度

[ncbi.nlm.nih.gov/pubmed...](https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25322500)

Prolonged fasting leads to clinical improvements in rheumatoid arthritis patients.

[ncbi.nlm.nih.gov/pubmed...](https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25322500)

Fasting patients show clinical improvements in rheumatoid arthritis.

持续断食在临床上改进类风湿性关节炎者的症状

[ncbi.nlm.nih.gov/pubmed...](https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25322500)

断食成功的案例有哪些？

成功的案例，那也非常多啊，Quora简直随便一查一大堆，都是个人分享的案例，国外和中国不太一样，分享断食的经历不是一件丢人的事情。

其实国内也有很多，但是一般不太会拿出来讲，最起码知乎上还是很少见的，在豆瓣上有好几个断食的小团体，貌似分享的人还挺多，目前来说，这个事在国内一直没有被认可，一直是被打压的减肥方式。

断食的几种方式？

18小时断食，不吃早饭（国外比较流行这个，有些人常年早上不进食，正常起床）

不吃晚饭（中国人一般都选择了这个）。

24小时断食：吃完中午饭，到第二天中午再吃，中间不摄入卡路里，可以喝水，也可以吃完晚饭，下一顿就是第二天的晚饭。

隔天断食：正常吃一天，第二天全断，记住是正常吃，不要暴食。

5/2断食，每周断食两天，其他五天正常吃，不要暴食

长时间断食，一个星期不吃，有的甚至20几天不吃，**不建议尝试**。

断食注意事项：

- 1，一定要防止暴食，注意禁食后的**第一餐是关键成败的一餐**，一定要按照正常饮食，均衡碳水，蛋白质，和脂肪，**慢慢享用，慢慢享用，慢慢享用**，切不可爆吃或吃很多甜食。
- 2，禁食时间，不宜过长，会引发其他的健康问题。
- 3，身体情况不佳者，慎重，特别是有胃溃疡，低血糖者请谨慎尝试！
- 4，有人说，断食是修行，修行的最高境界就是能感受自身的需要，你没达到那样的境界，断食也不过龇牙咧嘴满地打滚，最好切断所有的功利心，拥有一颗修行的心，断食也许更加容易，满心欲望地想要依靠断食获得好身材很有可能会导致暴食，这点必须了解。

引起的争议：

断食消耗肌肉，降低基础代谢，fasting kills muscle, lower your BMR，这也是很多人担心的，有很多人说不影响，也有很多人说影响，这里的争议非常大，每个人的身体系统都不一样，不去尝试永远都不知道，就像很多人说跑步伤膝盖一样，还有很多人跑步就没事。

空腹训练，尚有很大的争议，建议不要过多尝试。

为什么很多人接受不了断食？

原因有很多吧，中国至少80%以上的人是反对断食的，目前主流的观点还是，唯有健身才是健康的养生方式，但是殊不知很多人是接受不了运动的，可能一辈子都无法爱上运动，这不是他们懒惰，很大一部分是基因的原因，真的让他们爱上运动比一般人难不知道多少倍。

我在Quora上看到这个回答（答主坚持间隙性断食4年）：

If it's proven that calorie reduction increases life span, and intermittent fasting does as well; Why are people so hell-bent on eating 3 meals a day?



Tim Hibbetts, Intermittent Fasting for over 4 years

1.2k Views

1. The science is not strong enough to cause many people to give up long-held practices.
2. Many others are not even aware that it's a "thing." With all of the "breakfast is the most important meal of the day" tripe, few realize fasting is something that is done for health purposes. There are even those who believe in "stoking the metabolic fires" and other such nonsense, that they actually eat more meals in the day.
3. Many have schedules that lend themselves to the social aspects of three meals a day. Breakfast with the family (many growing children likely need to eat more often), lunch with coworkers, dinner again with the family.
4. There are many gastronomes who prize lifestyle over life span and skipping a meal is anathema.

1，有关断食的科学证据还不是很足，能让很多人放弃长期的一日三餐习惯。

2，许多人都不会意识到这是个问题，现在到处还充斥着早餐才是一天中最重要的一餐的各种道理。

3，很少有人以健康为目的去断食

4，许多人一日三餐的习惯是社交需要，早上和孩子们一起吃，中午和同事们一起吃，晚上和家人一起吃。

5，很多美食家觉得生活方式比寿命重要，少吃一顿就会被诅咒。

有关各类宗教的断食？

很多东方的禅学崇尚断食，我们国家有辟谷疗法，当然也一直被主流的健康观念诟病，乔布斯曾迷恋东方禅学，在他的自传里曾多次提到他尝试断食，但是他的死因罕见的胰腺癌，胰岛细胞癌，和断食应该关系不大，[科学松鼠会](#)。

很多人会质疑乔布斯的饮食习惯和他癌症的关系，所以这里多说两句。

有关生活习惯与癌症：

癌症的形成非常复杂

健康的生活习惯能减低癌症发病率

不健康的生活习惯提高癌症发病率

所以：得不得癌症和生活习惯没有直接的关系。

穆斯林有传统的斋月，穆斯林通常把封斋叫“闭斋”或“把斋”，把斋人每天凌晨3至16时闭斋（不吃不喝），日落星现后，才能饮茶进餐。但是现在斋月已经稍微有一些和传统不一样了，有人调查发现，现在的斋月中，穆斯林群体消费的食物比平时消费的还多。

Quora里面也有人问这个问题，是不是每个穆斯林都斋月严格执行断食啊，有人就回答了，有的穆斯林不喜欢断食，不能断食，比如说我，我没有只吃一顿，我还是正常吃的。

Are there any Muslims that don't fast on Ramadan?



Pegah Esem, No religious views.

1.8k Views

What do you mean by “any”? Sure there are Muslims who don't fast.

Some people who can't fast, some people who don't like to fast, like me. I don't eat one meal a day, it's just like any other day.

Written Jul 6 · View Upvotes

Upvote 43

Downvote Comments 3+



有关断食，我想说的：

面对有关健康的信息，我们每天都见到很多，各种理论，各种研究，很多完全不一致，比如说，不吃早餐会得胆结石，又有文章说早餐其实没有那么重要，[吃早餐其实没你想的那么重要](#)

有人说不吃晚餐会不健康，还有人说不吃晚餐多活十年。

有人说饭前吃水果不好，又有说饭后吃水果不好，等等。

罗辑思维的NO182《我们到底该信谁》（[优酷有视频](#)，[喜马拉雅有音频](#)），讲有关健康的各种理论，讲得比较透彻，其实很多所谓科学的实验也不一定是可信的，还有很多媒体喜欢把很老的，过时的一些科学实验拿来炒作，比如说维生素E和冠心病的关系，等等，我们一定想办法去了解最新的，最权威的知识。

所以，言归正传，断食这个事，见仁见智吧，我觉得没有必要一棍子打死，可能不适合你，也可能非常适合你。

我在国外网站上看多的更多的人是持支持态度的，可能国外的人还是思想比较开放，容易接受新鲜事物，国内非常不一样，简直就是一边倒的反对，我个人持中立的态度。

就像股市有风险，入市须谨慎一样，如果你什么都不懂就想进去挣钱，那估计你会赔得倾家荡产，如果你有能力，又有毅力，抱着平常心，非常了解自己，可以去尝试一下，或者说挑战一下，不会有什么大问题，如果你觉得轻而易举就能做到，能改善健康，还能减肥，那何乐而不为呢？

如果你觉得自己毅力还可以，实在不想运动，节食效果又差，目前对有没有肌肉无感，确实可以尝试，建议从间歇性断食开始，不要长期断食。

最后警告：还是有很多人不合适断食，比如说，体弱，多病，有胃病，等工作繁忙的人，请听从医生的建议。

先说这么多吧，有关对断食的各种看法，请留言，我接受所有的意见，感谢。

本文的相关阅读：

[这老外发现这个超牛逼的减肥方法后，瞬间引爆了.....](#)

[大写的牛，这老外又推出一个超快的增肌减脂法 - Thinlong的文章 - 知乎专栏](#)

[风靡全球的21天减肥法，三周减肥法3weekdiet - Thinlong的文章 - 知乎专栏](#)[阿特金斯饮食法](#)

原始人饮食法迈阿密饮食法

往期经典回顾：

国外这个超级神奇的减肥法，只可惜知道的人太少了

如何尽快改变自己的饮食习惯？

DASH饮食法，USNEWS 综合排名第一的饮食法

你到底要不要尝试间歇性断食？

想减肥，到底应该怎么吃？停止那些心血来潮的减肥，成功的第一步

找到属于自己的减肥方式，成功减肥的第二步

如何解决吃的几个问题？

减肥心理 | 论如何使用皮格马利翁效应来促进减肥

调整肠道菌群，成功治愈肥胖，糖尿病

减肥专家 | 10年之后，我们彻底解决肥胖问题

减肥心理 | 如何养成健康的生活习惯

面对美食的诱惑，我们应该怎么办？

深度剖析：为什么减肥这么难？

BBC又一巨作《禁食与长寿》，主持人亲测，结果非常吓人

瘦龙：我这是这么吃瘦的

红遍全美的三周减肥法

瘦龙健康：一个严肃的健康减肥研究者，我已委托“维权骑士”（[维权骑士_一个为原创者提供版权管理和保护服务的网站](#)）为我的文章进行维权行动。