# 一定要斷食嗎?

斷食幾乎出現在所有健康飲食法當中，你高興可以斷食，不高興也能斷食，甚至許多宗教儀式裡就有斷食的過程。

一般人一日三餐，而我們的目標是不餓不吃，一日一餐，但現代人已經被訓練了一輩子，早上要早餐，中午要午餐，晚上要晚餐，甚至睡前要一頓宵夜才能滿足，要瞬間切換模式是不太可能的。

甚至大部份的人不能真正的認知什麼叫不餓不吃。

當你的生理鐘設定在固定的時間用餐，不管你餓不餓，時間到了你就會想要吃東西，這是你被訓練的結果，不是餓，而是時間到了，

斷食最大的用意在於分解與組合只有一個是主軸，當你的身體不斷的分泌胰島素，同時腸胃不斷的在消化，這都是合成的訊號，這時候合成佔有優勢，組合為輔助，間歇性斷食讓胃腸有休息的空間。

重新有意識的去體會一下，是不是每次高碳餐完，就有一種昏昏欲睡的感覺? 因為大量的血液集中的胃腸，並幫你把養份帶到身體各處，分配給大腦的能量自然就變少了。

所以不論你控不控碳，間歇性斷食對你都有好處，即使你維持原本單餐的碳水量，你依然留了更多時間讓胃腸休息，幫助胰島素減少分泌。

有些人會說，人如果不一日三餐，就不健康? 但比較不客氣的講，如果不一日三餐就死得快的話，那人應該不會進化到現在這個程度，因為古早時代本來就是有一餐沒一餐，而工業時代是吃早餐、午餐，因為這二個時間要工作，晚餐是不吃的，一日三餐是非常近代才開始的飲食型態，而其中正是因為碳水化合物容易消化，所以容易產生飢餓感。

斷食應該是因為飲食控制的過程，自然而然的不餓，所以沒有進食，而不是刻意斷食，而要自然而然的不餓，與你平常吃的食材有絕對的關系，所以核心不應該放在斷食與否，而是你是否可以挑選對的食材，並且尊重你的自然食量。

---

Revision #1
Created 28 July 2021 21:04:43 by 梁楓
Updated 28 July 2021 21:15:24 by 梁楓