

# 少食，保持『飢餓感』，啓發免疫

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

一味地吃大餐『吃到飽』，大魚大肉及膏粱厚味，加上喜愛吃速食，如烤、炸、刺激食物及含磷、鉀、鈉的高濃度飲料，事實上是雪上加霜，在在都是「傷身」或破壞體內免疫系統的兇神惡煞之因子。

《內經》謂：「飲食自倍，腸胃乃傷。」食納過多肉類、飲食不當，以免未蒙其利，反受其害，體質多成「酸性」，而「酸性」體質為萬病之源。

現代人喜歡給小兒進補，從維他命到健康食品，惟恐小孩輸在起跑點上，中醫養身講求是「若要小兒安，須受三分飢與寒」，意謂選擇不偏食、不過量，則不需要含辛溫大熱藥膳，使用修補如黨參、人參、甘草、茯苓、等中藥來調養身體，可保小兒安。

少食習慣，適度保持『飢餓感』，啓發免疫機制。免疫系統的結構是在擊敗從體外入侵的病原體和在體內產生的癌細胞，就如軍隊攻擊敵人、保衛自己的國家一樣，免疫系統也要攻擊病原體和癌細胞來保護人體。

旺盛的生命力，也就是說免疫力增強，來自『少食，幾分飢餓感』。在元朝滑壽、難經本義：『胃者水穀之海，主稟四時，皆以胃氣為本，人無胃氣，則死生之要會也』。正如長崎大學醫學博士石原解釋：所謂免疫力，就是白血球的吞噬力和殺菌力。當人飽食終日、膏粱厚味，體質變酸，酵素作用會受到阻礙，內分泌失調，荷爾蒙也會受阻礙，人體吸收會阻礙排泄，排泄機能減弱，免疫細胞降低，反之則增強免疫機制。如同糖尿病人，血液中血糖過多，白血球的貪吃力、殺菌力就降低，免疫力隨之減退，因此糖尿病人易併發肺炎、肺結核等二次感染症。

『每餐七八分飽，保持適當飢餓感』排泄活動則轉而旺盛，間接活化免疫細胞和自然殺手細胞，提高身體的免疫能力，不致常生病。飲食規律、營養均衡是養生保健必不可少的物質基礎，可起到雙向調節作用，使「高者抑之，陷者舉之」，進而調整、平衡人體免疫系統。（本文作者兼具中、西醫資格）