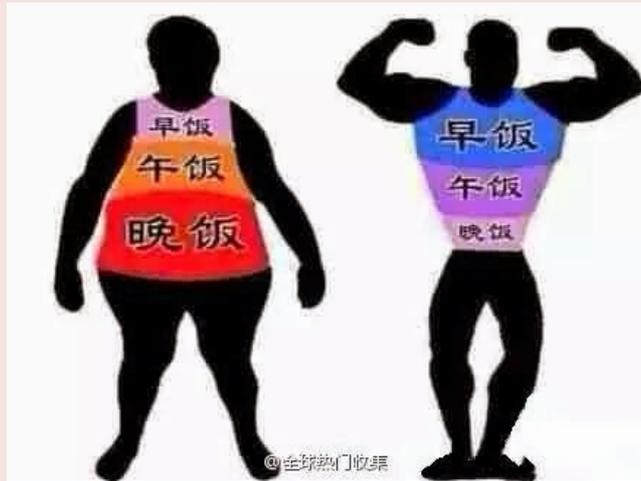


## 斷食療法(絕食)及極低熱量飲食對健康的傷害



### 體重急速減少對健康的傷害

在斷食或極低熱量飲食開始之後，合身體為了補充不夠的熱量，不只會燃燒脂肪成為酮體，而且連身體內的結構性蛋白質，也會一部份轉變為葡萄糖，一部份直接燃燒成熱量而消失了。血糖升高，耐受度消失，超過正常值。血中酮體升高，容易有酸血症出現。由尿液排泄的含氮廢物，也會減少一半。

一般體重減少，身體是可以忍受的。但是急速減少體重達到標準體重的一半以下，則可能是致命的。根據動物實驗，七天不吃東西，會使肝臟萎縮 40%、腸胃道萎縮 30%、腎臟萎縮 20%、心臟萎縮 20%。

### 斷食或極低熱量飲食對器官的傷害

各種器官及五臟六腑，在斷食七天後，會有下列機能退化情形：

1. 心臟：心搏出量會減少 18%，心臟的機能指標會減少 38%，心室收縮力減弱，心肌萎縮及細胞間質水腫。
2. 肺臟：肺部呼吸功能退化 8-30%、呼吸肌肉虛弱無力。
3. 腸胃道：絨毛萎縮，甚至消失。淋巴球浸潤腸壁。
4. 肝臟：肝細胞中所含的肝糖、蛋白質、脂肪下降、甚至消失。血中白蛋白下降，嚴重

者則會有脂肪肝發生。

5. 腎臟：會逐漸喪失尿液濃縮能力。

6. 內分泌系統：甲狀腺素分泌會減少，形成甲狀腺機能低下。另外性賀爾蒙也會減少分泌，性功能減退。

7. 免疫系統：影響最嚴重是免疫功能的減退，容易發生感染死亡。身體內淋巴球下降、白血球功能下降、抗體產生下降，甚至中性白血球也會下降。

### **那些人不可以進行斷食療法或者極低熱量飲食？**

有下列疾病的人，因發生猝死及併發症的機會高，因此絕對不可以進行斷食療法或者極低熱量飲食。

1. 心臟病人，更容易心律不整發生猝死。

2. 膽囊疾病的人，更容易加重結石及發炎的發生。

3. 腎臟病人，無法維持電解質平衡，更容易心律不整發生猝死。脫水及水太多，都容易發生危險。

4. 癌症病患，容易使病情惡化及猝死。

5. 感染的病患，容易降低抵抗力，致使疾病一發不可收拾。

6. 有酒癮的病人，因本身早已經有肝病加上營養不良，因此容易發生危險。

7. 糖尿病病人，可能因糖分代謝異常及潛伏心臟病，而發生猝死。