



現代飲食的迷思

● 劉煥玲*

人類不是為了定時吃飯而設計的，我們的身體比時鐘更聰明，只要我們願意重新聆聽它。

從「三餐」開始的誤解，你是否曾經想過，為什麼我們要每天吃三餐？早餐、午餐、晚餐，時間一到，該進食。這聽起來理所當然，但其實，這個制度並不是出於生物學的需要，而是來自於工業時代的發明。在自然的歷史裡，人類的進食從來不是依時鐘進行。我們的祖先狩獵、採集、耕作，有食物時就吃，沒食物時就節能、休息。這樣的生活，讓人類演化出一種強大的能力，代謝彈性能在糖與脂肪之間自由切換，在飽食與飢餓之間平衡生存。

自然給我們的節奏，在遠古的環境裡，食物不是天天有。於是身體學會了在豐收時儲存脂肪，在飢荒時燃燒它。脂肪不是敵人，它是生存的保險。這就是所謂的「盛宴與飢荒循環」。而研究證明，這種週期性的進食方式，能夠降低糖尿病、心臟病甚至癌症的風險。今天，我們稱之為「間歇性斷食」。但其實，那只是人類回到最原始節奏的自然狀態。不是節食，而是讓身體重新呼吸。

工業革命改變了我們的胃，那麼，三餐制度是怎麼來的？答案是一一工業革命。當人類進入機械化生產時代，工廠需要高效率、可控的勞動力。於是我們被訓練去「定時吃飯」，以配合工作時段與休息鈴聲。食物也從家園、土地與自然，變成了罐頭、加工品、包裝食品。軍需工業開創了保存技術，商業則把它變成永不腐壞的「方便食

* 劉煥玲，南臺科技大學通識教育中心社會科學組助理教授



品」。人類的飲食，從「為了生存而吃」，變成了「為了生產力而吃」。而這，正是健康失衡的開始。

現代飲食的陷阱，我們今天的飲食，被稱為「西方飲食模式（Western Diet）」。

它的特徵是：精製碳水與糖加工肉與植物籽油高熱量、低營養、低纖維，這樣的飲食，讓我們吃得多、動得少、壓力大，卻仍然感覺疲憊、焦慮、飢餓。超加工食品甚至被設計來欺騙我們的大腦：軟質口感、糖脂結合、人工香味，讓人停不下來，讓飽足訊號失靈。研究已明確指出，食用越多這類食品，肥胖、糖尿病與早亡風險越高。

重拾自然節奏，但好消息是：我們的身體還記得怎麼做。只要我們願意放下時鐘、放下慣性，重新聽見身體的訊號：餓了才吃，不餓就讓身體休息。吃真正的食物，而非工業製品。白天活動、晚上休息。讓光線與睡眠重新校正生理時鐘。健康不是一份藥方，而是一種節奏——進食、休息、修復、再生。

回歸人類的設計，人類並非為了固定時間吃飯而設計。我們被設計成一種有節奏、有智慧的生物，懂得儲存能量，也懂得休息與更新。工業時代讓我們與身體脫節，但科學與經驗正帶我們走向原點。健康，不在時鐘裡，而在我們自己裡。我們不是要去發明新的飲食方式，而是要記起——我們的身體，其實早就知道答案。

