

16+8 ?/18+6 ?小時飲食法

如何有效防癌,糖尿病和 提升免疫力?

程偉健博士

美國運動醫學院**ACSM**註冊體適能
專家, **ACSM**營養學課程講師

我的座右銘：

在疫情下仍能有健康身體 =
對自己和家人最大的祝福





鮪魚肚

請問相片中是您嗎？

身體質量指數 (BMI)

$$= \text{重量 (公斤)} / \text{身高}^2 \text{ (米}^2\text{)}$$

肥胖一族 (Obesity)

分類	BMI	併發症危機
體重過低	<18.5	增加
正常	18.5-24.9	無
	18.5-22.5 (亞洲人)	無
過重	<u>></u> 25.0	一般
前肥胖	25.0-29.9	增加
一級肥胖	30.0-34.9	中等
二級肥胖	35.0-39.9	嚴重
三級肥胖	<u>></u> 40.0	極嚴重

身體脂肪百分比 (% fat)

1. 皮摺測度 (**Skinfold measures**)
2. 脂肪磅 (**Bio-impedance analysis**)



身體脂肪百分比 (% fat)

	男性	女性
標準	14-23%	17-27%
輕度肥胖	24-29%	28-34%
肥胖	30-35%	35-40%
極度肥胖	>35%	>40%

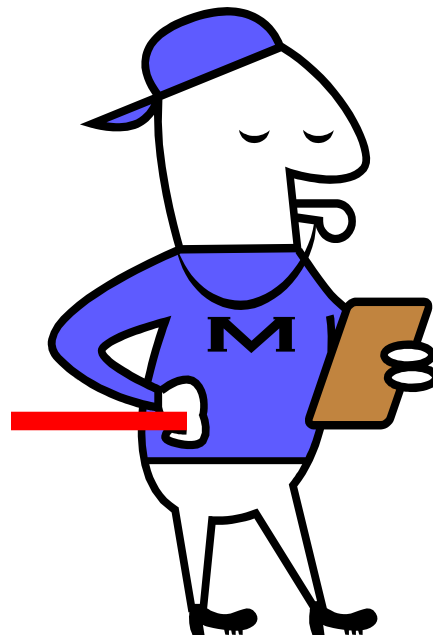
中央肥胖 (Central Obesity)

腰圍 (Waist circumference)

男性 (Male) :

> 90 CM

(35.5 inches)



女性 (Female) :

> 80 CM

(31.5 inches)

具顯著的健康危機
Obvious health risks



1999年8月體重：65kg

2022年5月2日體重：72kg

2022年8月2日體重：65kg



**KEEP
CALM
AND
CARRY
ON**

將解答以下問題：

1. 18 + 6 斷食如何啟動白噬細胞有效防癌，糖尿病和提升免疫力？

2. 6 小時建議進食什麼食物？

3. 天氣熱經常飲zero diet coke或有氣礦泉水會否對健康也有影響？



4. 如何**預防糖尿病**，後天通常怎樣會患上？是否因為**飲奶茶和汽水**？

5. 如何**防止過度減肥**，以及**復胖**？

6. 工作忙碌每天都食**即食麵**，對身體有沒有**影響**？

7. 如何**防止身體的骨骼生鏽**？

體重管理的方法

1. 飲食

2. 運動

3. 行為改變

減肥的果效

- 1 磅脂肪里 = 3 5 0 0 卡路
- 步行 1 英哩 = 1 0 0 卡路里
- 減 1 磅 = 3 5 英哩
(1 4 0 個圈)

辛苦！辛苦！辛苦！

**30/4/2020 New England
Journal of Medicine :
Effect of Intermittent
Fasting(間歇性斷食) on
Health, Aging & Disease**

Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease

TO THE EDITOR: In their review article, de Cabo and Mattson (Dec. 26 issue)¹ suggest potential positive effects of intermittent fasting. We would like to highlight safety concerns regarding intermittent fasting in persons with diabetes mellitus. Fumli et al. reported a considerable reduction in or elimination of the need for oral antihyperglycemic agents and insulin in persons with type 2 diabetes after the onset of fasting.² In a prospective trial involving adults with type 2 diabetes who were participating in a 5:2 intermittent fasting regimen (fasting 2 days each week), the mean medication effect score for oral antihyperglycemic agents and insulin was reduced.³ The investigators anticipated a reduction in the dose of the antihyperglycemic agent and used a medication management protocol³ that was modified for patients with hypoglycemia. The dose reduction occurred as early as 5 days after the initiation of the fasting protocol,² and most changes in medications occurred within 3 months.³

When prescribing intermittent fasting for persons with diabetes, a reduction in the dose of the antihyperglycemic agent should be anticipated early in treatment. The risk of hypoglycemia is increased, particularly among patients who are receiving insulin or sulfonylureas, and it is more

pronounced on restricted-feeding days.³ Caution is warranted in persons with a history of hypoglycemic unawareness. Intermittent fasting is probably safe in persons with diabetes that is controlled by dietary changes alone.³

Elizabeth M. Lamos, M.D.

Rana Malek, M.D.

Kashif M. Munir, M.D.

University of Maryland School of Medicine
Baltimore, MD
elamos@som.umaryland.edu

No potential conflict of interest relevant to this letter was reported.

1. de Cabo R, Mattson MP. Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *N Engl J Med* 2019;381:2541-51.

2. Fumli S, Elmasry R, Ramos M, Fung J. Therapeutic use of intermittent fasting for people with type 2 diabetes as an alternative to insulin. *BMJ Case Rep* 2018;2018:bcr-2017-221854.

3. Carter S, Clifton PM, Keogh JB. Effect of intermittent compared with continuous energy restricted diet on glycemic control in patients with type 2 diabetes: a randomized noninferiority trial. *JAMA Netw Open* 2018;1(3):e180756.

DOI: 10.1056/NEJMc2001176

TO THE EDITOR: The article by de Cabo and Mattson promotes intermittent fasting as a dietary pattern that has cardiovascular benefits, including reduced blood pressure, lipid levels, and inflam-

N ENGL J MED 382:18 NEJM.ORG APRIL 30, 2020

The New England Journal of Medicine

Downloaded from nejm.org at The Hong Kong Polytechnic University on July 18, 2022. For personal use only. No other uses without permission. Copyright © 2020 Massachusetts Medical Society. All rights reserved.

THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE

matory markers. Although the authors also report improvement in insulin sensitivity, the results of one study appear to be variable, especially among patients in different weight categories.¹

Although fasting may affect obese and non-obese patients differently, the particular regimen the regimen syncs with one's circadian

clusions and recommendations overstate the evidence presented in the article.

The authors frequently cite results of studies of caloric restriction as evidence of the efficacy of intermittent fasting. Select outcomes are presented from case reports, case series, and small clinical trials to support the idea that "obesity

空腹才是最強的良藥

作者：日本青木厚

1. **16 + 8斷食**可以2個月減6公斤體重
2. **18 + 6 斷食**可啟動自噬細胞
Autophagy

● **斷食** = 指某一時段完全禁食或禁食大部份食物或飲料。

適當斷食 =>

- 1) 令**血脂、血糖、血壓**有改善
- 2) 減少身體患上**炎症**的機會
- 3) 減低患上**糖尿病、心臟病**
- 4) 減低患上**癌症、老退化症**

間歇性斷食

1. 分完全隔日斷食，改良斷食（例如5：2飲食法）或
2. 限時斷食16:8/ 18:6/ 22:2小時飲食法
3. 開始間歇性斷食前，必須決定您的斷食形式。如選擇遵循16：8的方法，必須決定可進食時間範圍。

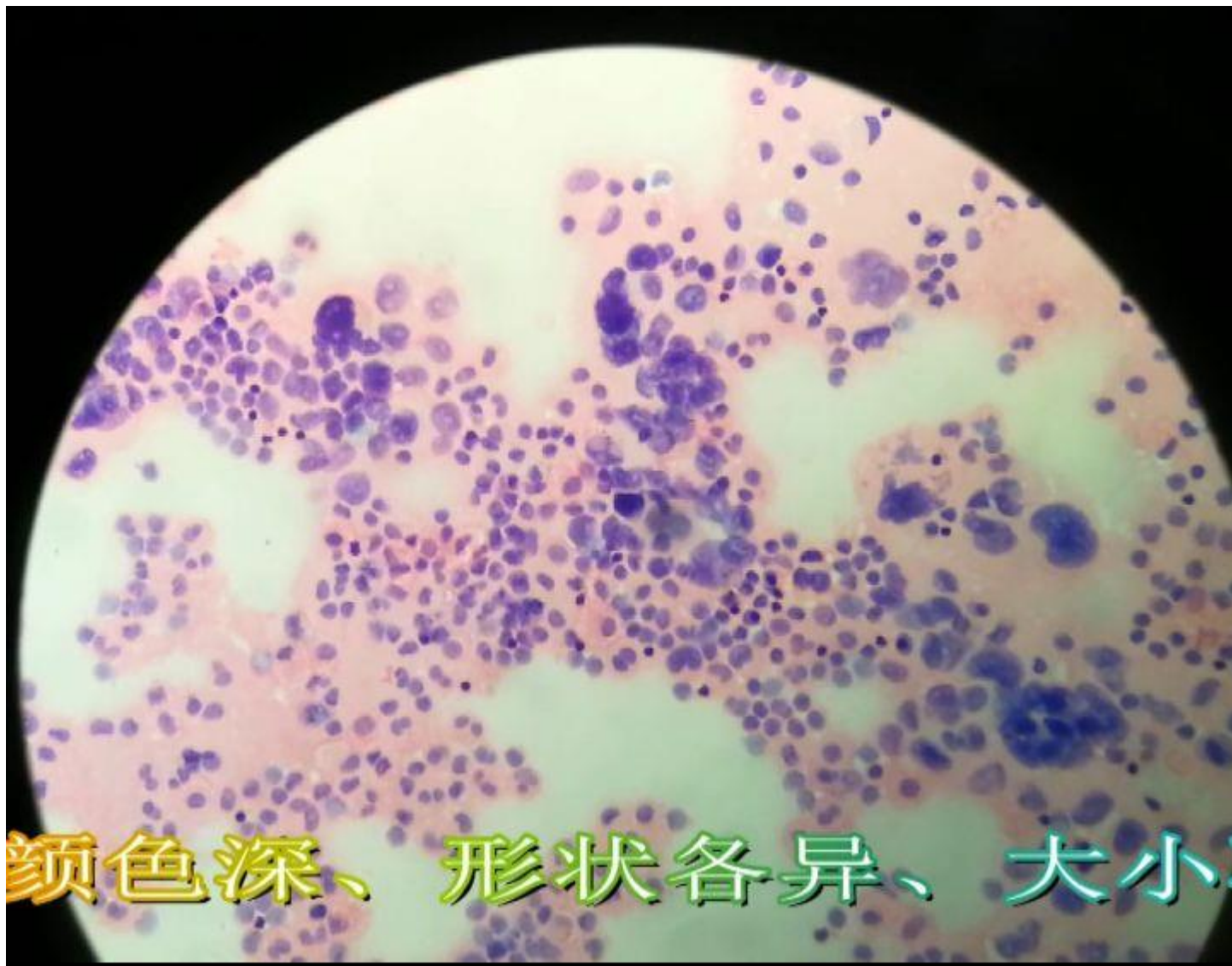
保持健康的飲食和運動的習慣

1. 可選擇不吃早餐，從中午十二時到晚上八時進食。
2. 或可選擇上午十時到下午六時進食，不吃晚餐。
3. 不要忘記在八小時的進食時間範圍內，仍須保持健康的飲食和運動的習慣，才有健康的減肥成果。
4. 如果你在八小時內吃了很多垃圾食品，你的減肥效果就不會那麼成功。

不適合進行斷食?

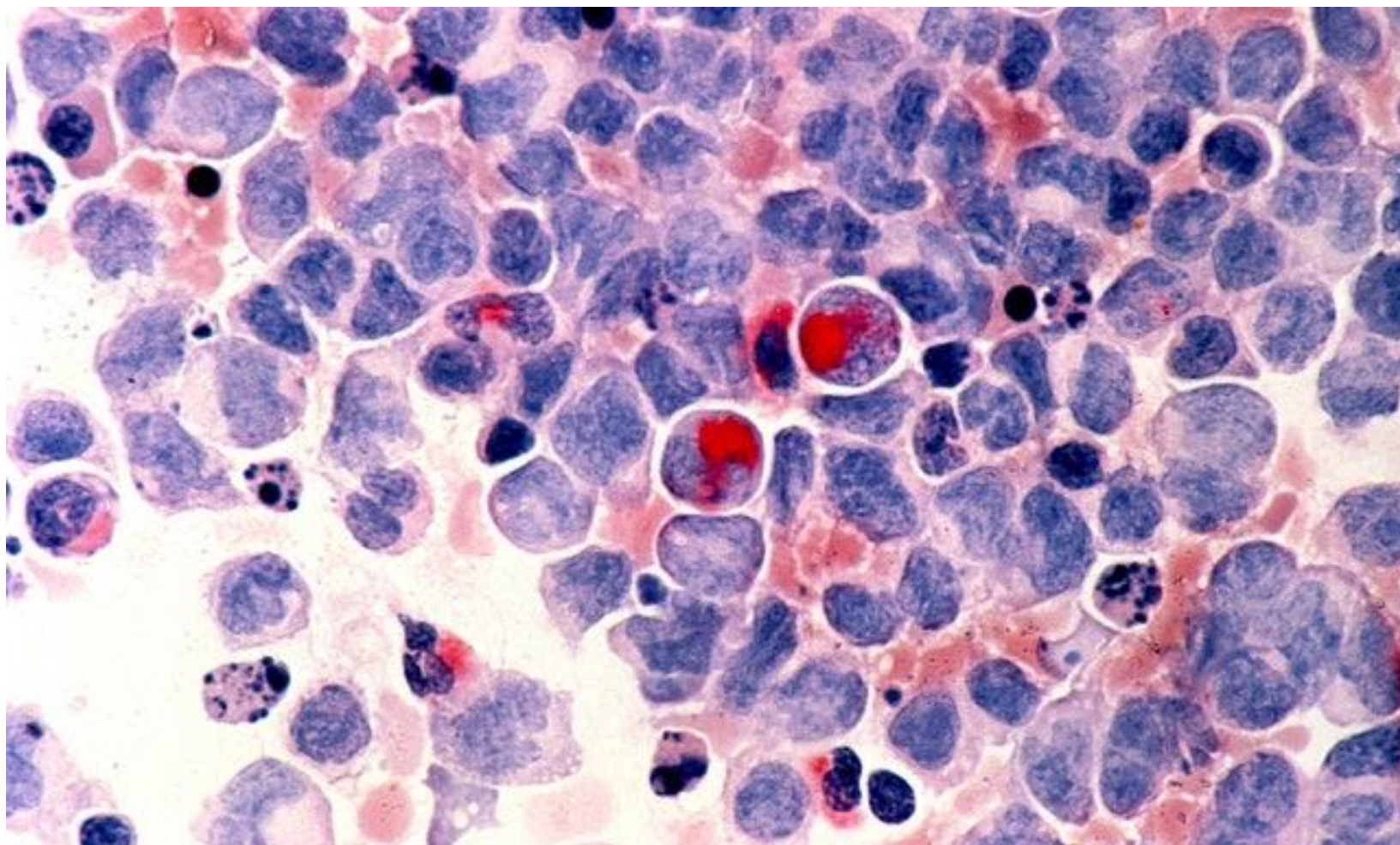
- 長者、孕婦、兒童、過輕和患有長期病患的人士如糖尿病、癌症、腸胃病、情緒病及飲食失調等 => 不適合進行斷食。
- 斷食期間會容易頭痛、肚餓、疲倦、頭暈、便秘、失眠，煩躁，胃灼熱，腹脹甚至血糖過低。若這些副作用較嚴重，建議立即停止斷食減肥。

癌細胞的形成

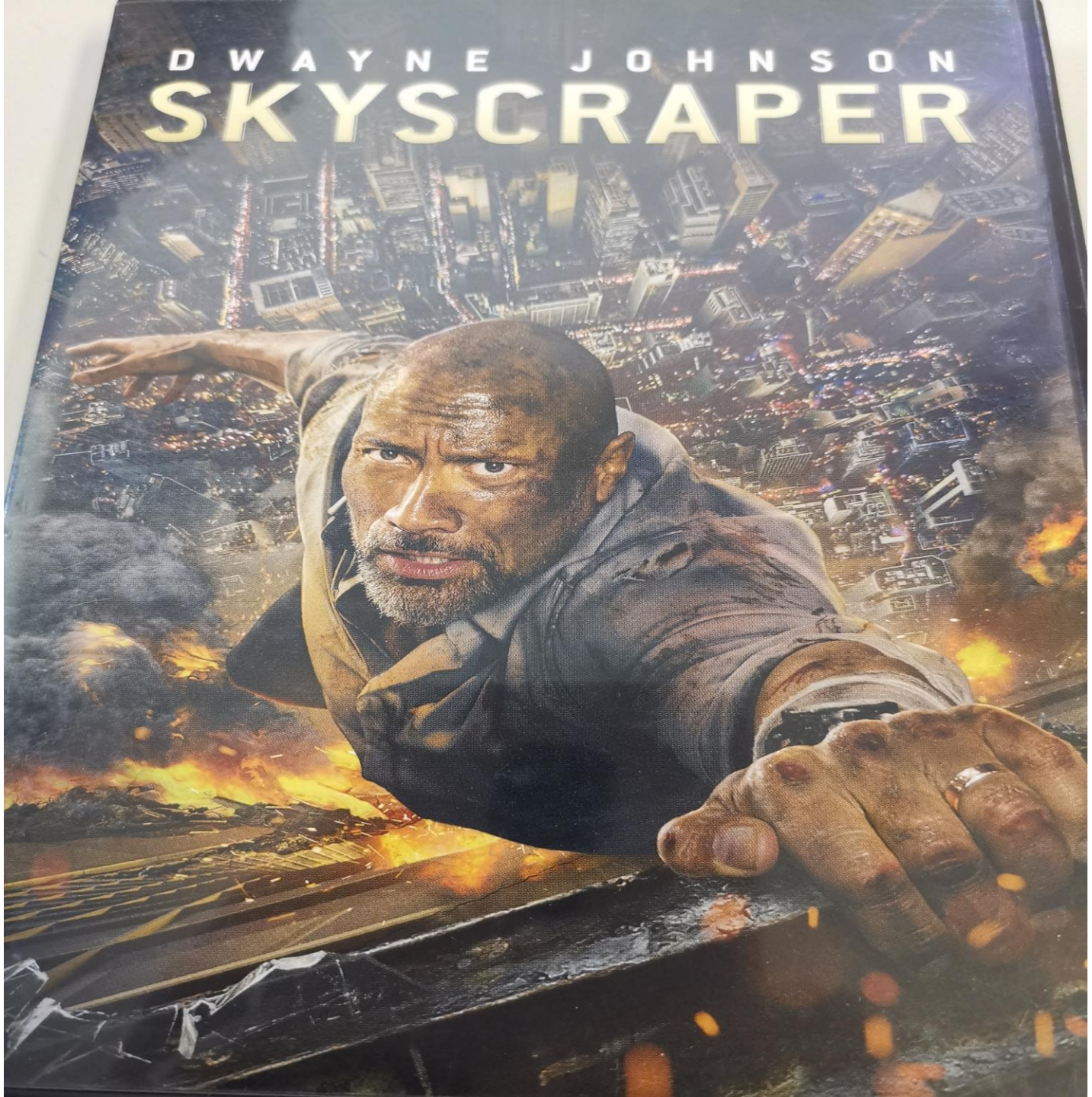


顏色深、形狀各異、大小不一

癌細胞的形成



DWAYNE JOHNSON
SKYSCRAPER



美國醫生 Dr Berg

啟動白噬細胞方法

- 1) **18 + 6斷食**
- 2) **每日運動**
- 3) **酮體 Ketone**
- 4) **睡覺**
- 5) **浸熱水浴 Home SPA**

啟動自噬細胞方法

6) 咖啡

7) 食十字科植物

8) 飲綠茶

9) 特級初榨橄欖油

10) 蘑菇，香菇，鮑菇：菌藻糖

好處：降低致癌風險，抗衰老，消炎，增強免疫力，清除：病原體生物，念珠菌，寄生蟲，病毒

啟動自噬細胞好處：

1. 降低**致癌**風險
2. **抗衰老**
3. **消炎**
4. 增強**免疫力**
5. **清除**：病原體生物，念珠菌，寄生蟲，病毒

如何防止身體的骨骼生鏽？

- 1) 關於**骨骼**方面，人老了便可能有**骨折的危險**，很多人都知道需要**吸收鈣質**，但是 研究發覺 雖然 吸收了很多鈣質
- 2) 但是有些人仍然會骨骼疏鬆，為什麼呢？這是因為骨骼生鏽，為什麼**骨膜會生鏽**呢？原因是**血內的糖分太高**，依附在**骨膜的骨膠原物質**上，那麼骨骼便會生鏽了
- 3) 喜歡**吃甜**東西的人及**高血糖**的人士，很容易骨骼生鏽，但是發現 一些**不是血糖高**的人，也會骨骼生鏽 那是什麼原因呢？
- 4) 原來這個是都市病人們的生活食得**太多鹹**的東西及**缺少運動**，令到血壓高

5) 我們呼吸的時候，會吸入氧氣，那麼身體便會產生活性氧，或者叫做 活性酸素

6) 當人體的血管內有很多活性酸素，那麼血液的糖份，也會依附在骨骼的骨膠原物質上，令到骨骼生鏽

7) 那麼如血壓高的人士，他們的活性酸素也會高，那麼如何防止血壓高呢？

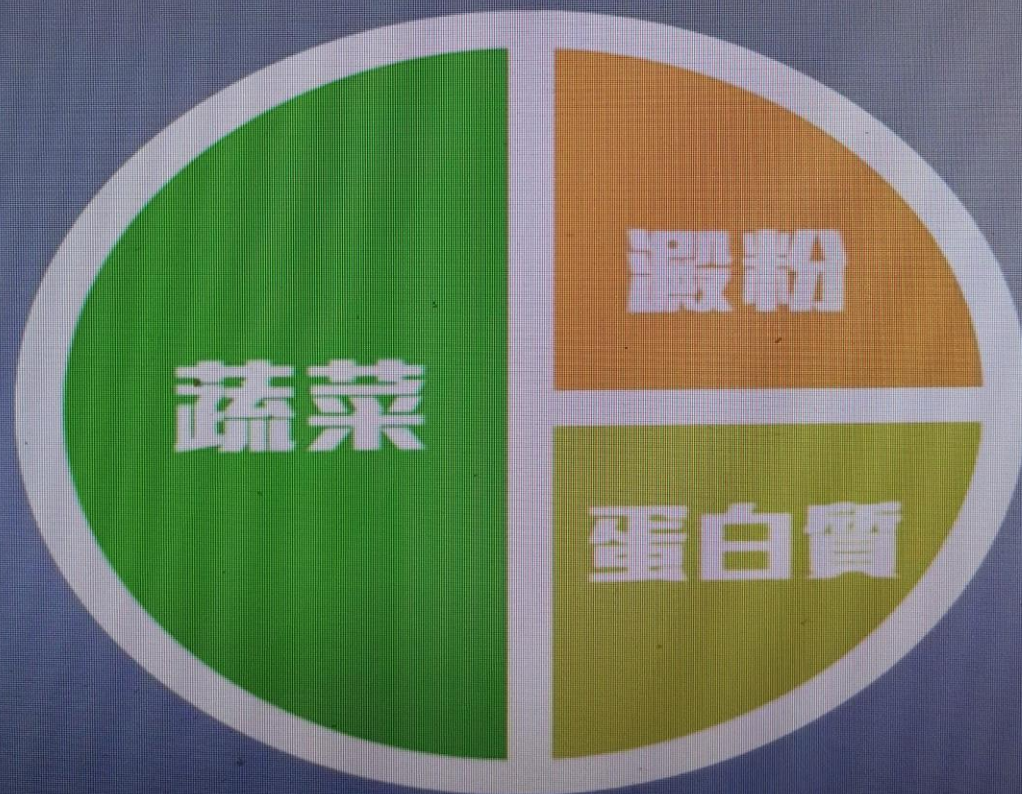
8) 第一：要減少食物的鹽份不要落太多醬油

9) 第二：要有足夠運動，最好游泳，每日有不少於 八千步，步行的運動量，每天可以花一小時去行街市，去行超級市場，公園有足夠的運動量的



6 / 8 小時的進食食品?

| 如何面對停滯期





good
food.



Chartwells





沙律+好的油

1) 沙律中的蔬菜含**膳食纖維**，
促進**腸道益生菌**，亦含**豐富維他命**

2) **亞麻籽油** (Flax oil) 和
Olive oil含**短鏈脂肪酸**和
Omega 3，可以減低**腸胃炎**

3) 櫻花蝦加菠菜意大利粉拌
Flax oil



長芋=山芋泥功用

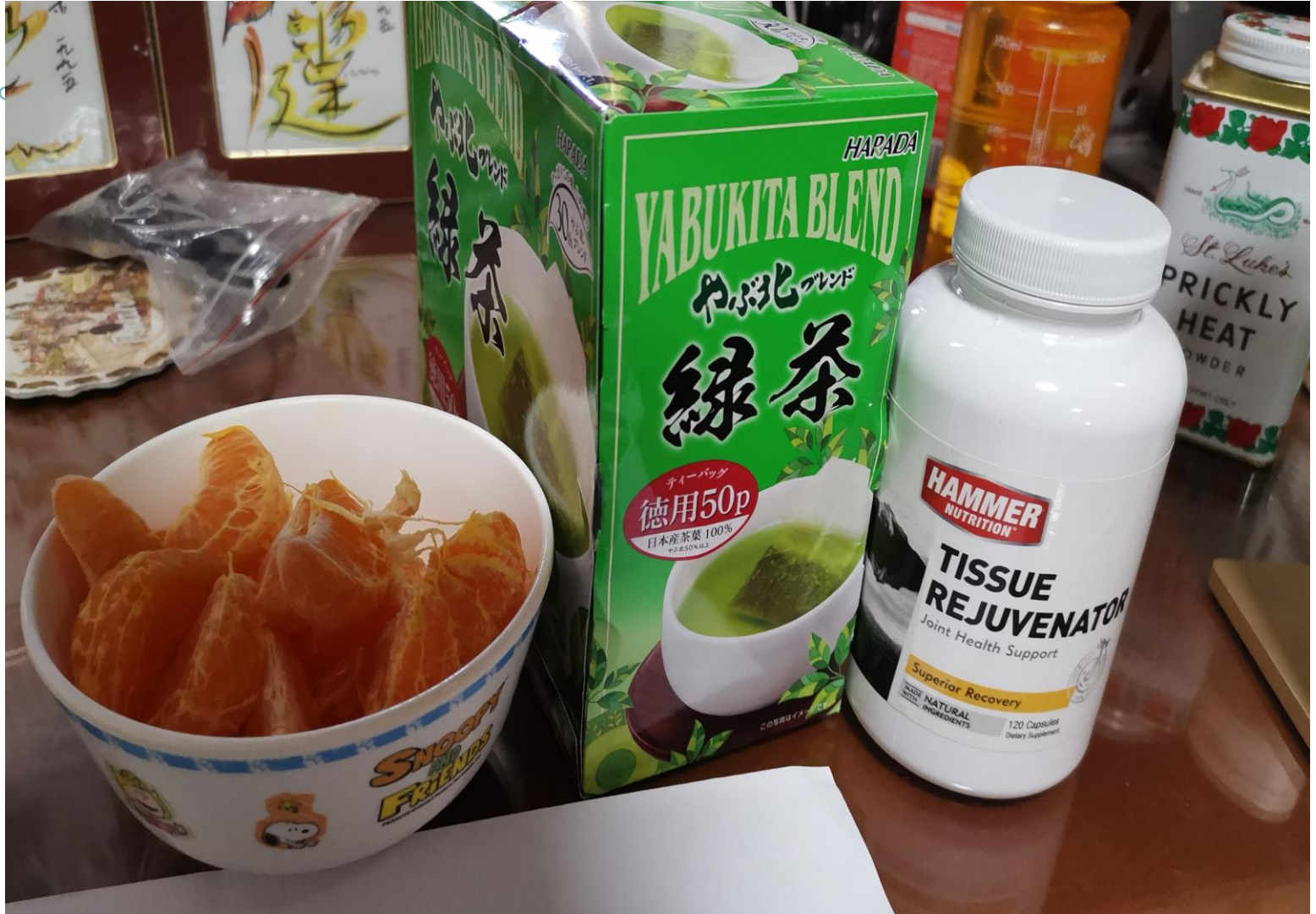
- 1) 含增加腸道益生菌（例如：善玉菌）的抗解澱粉，強化身體免疫力和暖胃減輕胃痛，因為黏性成為一層保護胃的膜，防止幽門螺旋菌的破壞
- 2) 卡路里低，但可抑制血糖上升和幫助消化

3) 含**薯蓣皂苷配基**可以**防癌**，
減低**腦人痴呆**的機會

4) 含**聚糖**可以強化**筋腱關節和軟骨**，減慢**腰腿老化**速度

5) 每次選比較**重手**的，用細孔
刨批成**泥狀生食**保留營養，切
勿高於**60度**，每天食的**100克**





密柑：每天食一個

1) 果肉有豐富B-隱黃質,屬脂溶性, 因此飯後食更佳, 預防糖尿病57%, 因為有助抑制血糖值上升

2) 降低血管因生鏽而變硬/動脈硬化約45%, 令低密度膽固醇很難黏附在血管, =令血管柔軟不易老化, 降低血管年齡

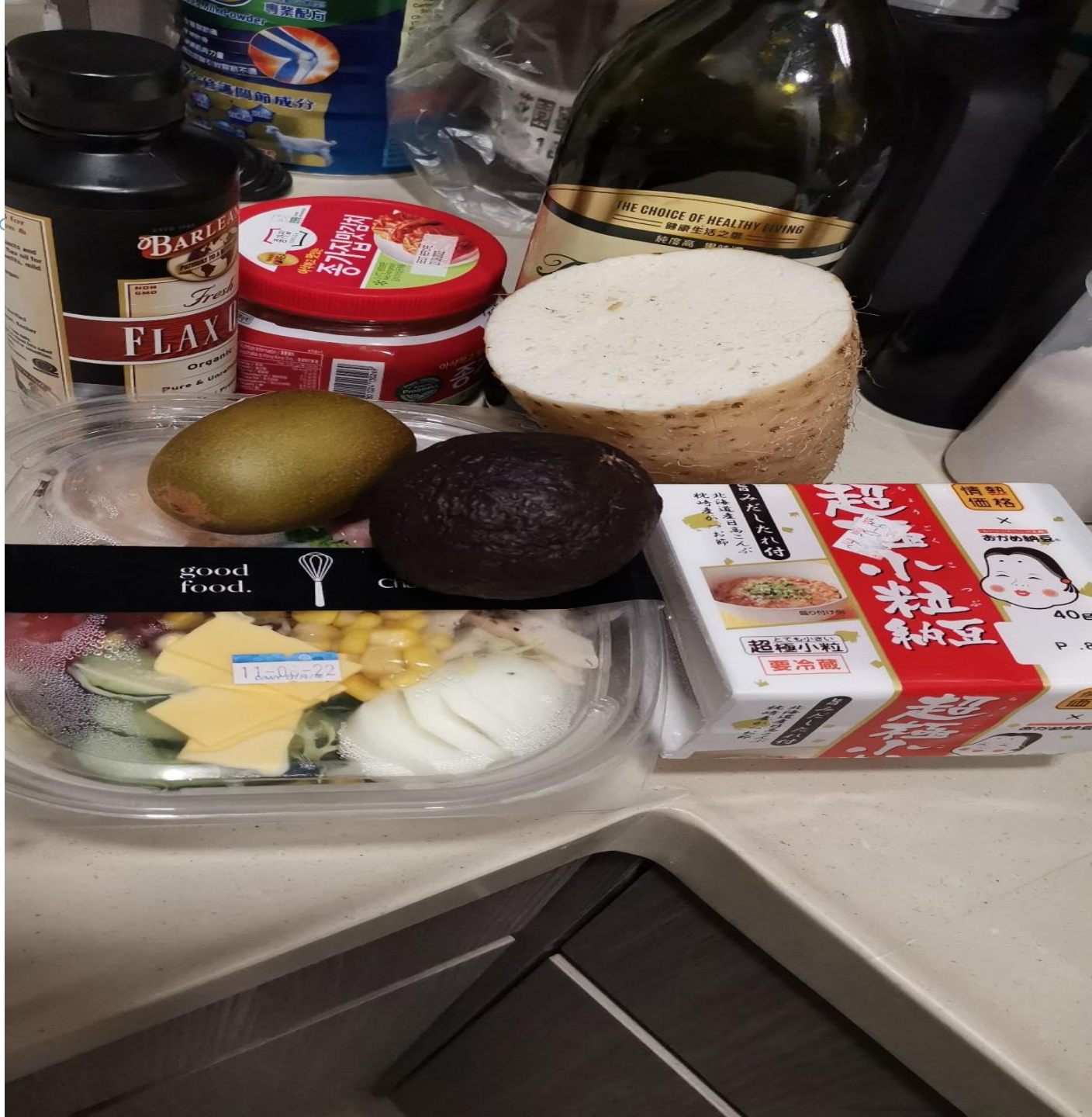
3) 預防**骨質疏鬆**，強化**骨質密度**，抑制破壞骨細胞的物質，**牛奶+密柑**很配搭，可增加**1.9倍**吸收率

4) 預防**腦中風**，果肉可改善**認知障礙症**

5) **白色衣=水泥**，**葡萄糖胺**

Glucosamine Sulfate=綱索，**綠茶**含**兒茶素**，是**多酚**的一種，有**抗氧化**加速**鈣質**吸收率，**綠茶素**也可以降低**紫外線的破壞**，令**皮膚不易老化**

6) **果皮**含**檸檬胺**，**Home Spa**可降低**體內脂肪酸**





沙參養肺湯

- **【材料】** 百合10克，沙參10克，玉竹15克，銀耳10克，豬肺/瘦肉100克
- **【製作】** 將沙參、玉竹，百合用紗布包好，與洗淨的豬肺、銀耳及蔥段同置砂鍋內加水，先用武火煮沸後改用文火煮約2小時，視肺熟透，稍加鹽調味即可。
- **【功效】** 養陰潤肺，適用於陰虛肺燥的肺癌患者。

黑靈芝



黑靈芝的好處：

- 1) 本草防癌，止咳養心
- 2) 能夠活化人體免疫細胞，治白血病
- 3) 抑制癌細胞的運動性和黏附性，從而起到抗癌作用
- 4) 癌細胞凋亡的誘導劑，保護正常細胞的DNA不再氧化和被癌化
- 5) 具有抗HIV病毒，抗氧化，抗過敏，抗高血壓，護肝等作用
- 6) 抑制腫瘤壞死因子，防止癌細胞的再生
- 7) 抑制體內骨髓衍生抑制細胞，活化機體的免疫細胞

如何處理飲用靈芝：

- 1) 靈芝只要輕輕用水沖一沖面嘅灰塵，之後再浸一浸
- 2) 煲大約45分鐘至一小時。可加龍眼肉或蜜棗 等調味就可以飲用了。
- 3) 又或者可以煲湯了加瘦肉 北芪黨參等藥材去煲湯
- 4) 一斤如果以四人份量計可以煲大約16至20次

運動指引

1. 選擇不同運動形式
2. 配合適當負重及伸展運動
3. 每次消耗300-500kcal





暢「游」人生下半場
重奪人生的金牌

作者 楊慶新 田湘桂教練
程偉健博士 呂宇俊博士



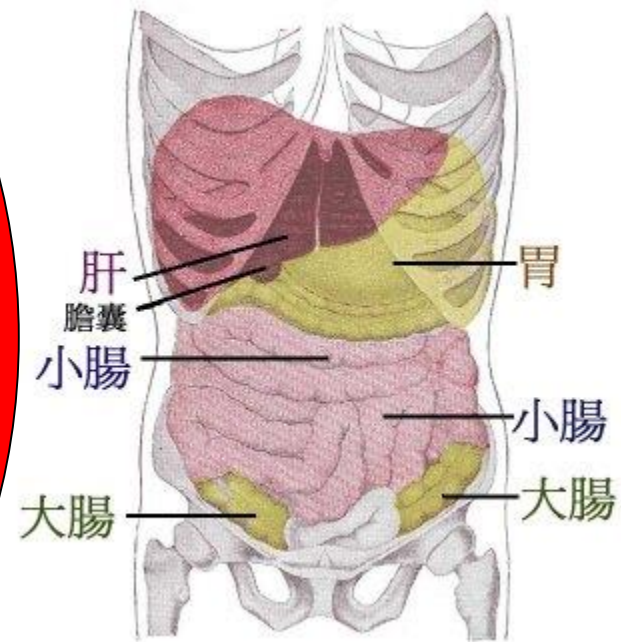
能量消耗



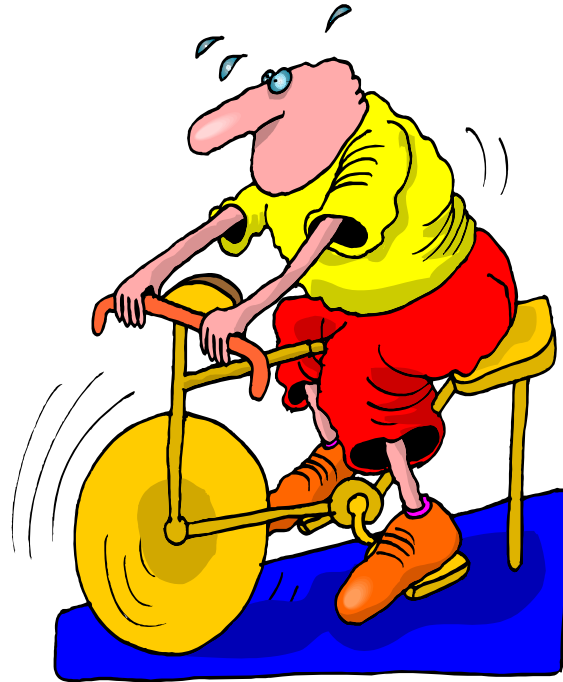
基礎代謝



日常活動、運動



其他



行山、緩步跑

