

断食、禁食真的能净化人体、排毒吗？

最近几年,网络上出现很多断食灵修班,宣称断食可以排毒、净化身体、实行灵修效果。断食、禁食真的能养生吗?

禁食的起源与演变

一开始是被迫。现在网上经常有各种的禁食有益健康、净化身体、灵修等说法,但一开始禁食跟这些根本没有什么关系,反而是被迫进行的。最开始人类根本没有“禁食养生”这一说,只有漫长的食不果腹历史。在绝大多数人类历史中,填饱肚子才是我们人类每天需要面对的最大挑战。受制于采集和狩猎的随机性,人类长期都是处于饥一顿饱一顿的状态,吃了上顿没下顿,食物短缺是常态。那个时候的人类可不会想“禁食养生”,他们最大的愿望是能吃饱、活下去。

逐步变成精神信仰和修行行为。直到人类有了相对稳定的食物、吃饱了后,禁食开始被一部分人当作某种朴素的“精神信仰”,成为很多仪式行为。比如,在春秋战国时期的中国则有“辟谷”“不食五谷”的修行方式,他们认为吃五谷生浊气,“辟谷”“不食五谷”能修“仙”、长寿。

搭上健康班车。到了大约19世纪,随着现代医学的发展,一些医生开始将断食、禁食重新阐释并包装为一种基于生理学的治疗和养生方法,禁食、断食就搭上了“健康”这班车,进入了大众健康领域。

禁食、断食真的能养生吗？

实际上,极端断食、禁食不仅不能养生,还可能对人体健康产生多种不利影响。

一是低血糖。很多断食营、辟谷营都宣称断食期间出现头晕乏力是“气满不思食”;恶心呕吐是“在排深层毒素”;甚至出现幻觉,都被说成是“高维信息下载”。而在灵性话术里,这些表现又被说成是“气满不思食”“身体切换到先天模式”。事实上,这是因为禁食导致饥饿而出现的低血糖表现。

人的身体活动需要能量,而吃东西是人体获取能量最直接的来源。吃东西后,身体优先利用食物中的葡萄糖。而禁食就没有食物摄入量,人体的能量来源就被切断了。禁食6到24小时内,肝糖原分解维持血糖。但肝糖原储量有限,约12至24小时就会耗尽。这个时候,大脑就会开始“喊饿”,人就会感到头晕、手抖、注意力涣散、冷汗直冒——这是低血糖的典型症状。

二是电解质紊乱。禁食会导致大量水分和盐分(钠、钾)流失而发生电解质紊乱,甚至出现直立性低血压,直立性低血压最常见的表现就是站起来时会感觉眼前发黑、头晕。有研究记录了一位41岁健康男性为期36天的禁食。他是一位41岁、不胖、健康的修士,为了宗教修行每天只喝水和极少量(每日约60卡路里)的圣餐,本来计划禁食40天的,结果第36天时体重狂掉15.7kg,医生发现他已经严重虚弱,并且直立性低血压已经影响正常生活。简单说,人快站不起来了,再饿下去要出事。所以提前终止,开始重新吃东西。

三是代谢紊乱和损伤。一项研究追踪了在医学监督下进行平均9.8天水断食的受试者。研究针对20名中年志愿者开展了一项医学监督下的仅饮水长期禁食研究,禁食平均时长 9.8 ± 3.1 天,随后进行 5.3 ± 2.4 天的指导性复食。结果发现,禁食会诱发急性炎症反应,表现为血浆C反应蛋白(CRP)、铁调素、中期因子、白细胞

介素8(IL-8)等指标升高。换句话说,这是身体出现了代谢损伤。

四是肌肉流失。一项研究招募了13名健康年轻人(7男,6女),让他们进行为期7天的只饮水禁食。研究发现,受试者平均减少4.6公斤瘦体重(主要是肌肉),蛋白质流失约524克。也就是说,减掉的体重里相当一部分是心肌、骨骼肌和内脏蛋白。

五是伤心脏,心律失常。这些不良影响反映到人体身上,就会使人出现各种不良反应,而且非常普遍。有研究对2006—2011年针对768例患者的医疗监督下仅饮水禁食安全性进行回顾分析,结果显示,72.3%患者出现轻中度不良反应。最常见不良事件为疲劳(48.2%)、失眠(33.5%)、恶心(32.2%)、头痛(30.1%),高血压(29.2%)、晕厥前兆(28.3%)。

网络断食灵修的两个谎言

一是“排毒”。灵性断食最流行的两大卖点,一是“排毒”,二是“DNA升级”。

先说断食“排毒”。很多断食营说断食期间出现头晕乏力是“气满不思食”;恶心呕吐,那是“在排深层毒素”。实际上,这完全是谎言,排毒也是一个伪科学概念。

我们人体在代谢过程中确实会产生一些代谢废物,但是人体本身就有一套精密的代谢系统可以将这些废物排出。比如肝脏负责生物转化,把有害物质变成无害的代谢产物;肾脏负责过滤代谢废物;肠道则通过排泄把废物打包随粪便送走。正常健康人的代谢系统24小时不停运转,所以人体才能健康生活,根本不需要断食来“帮忙”。恰恰相反,长期饥饿会削弱这些器官的功能。

二是“DNA升级”。再说“DNA升级”,这个说法纯属无稽之谈。DNA是细胞里的遗传密码,它的序列在受精那一刻就基本定了也无法改变。如果断食真能改变DNA,那饥荒地区的居民岂不是进化最快的超级人类?事实上,饥饿对DNA的影响恰恰是负面的。极低能量状态下,细胞缺乏修复所需的营养素,DNA损伤的修复能力反而下降。

到底要不要跟风网络上的断食灵修？

先说答案:建议是不要。

有研究系统回顾了关于长期禁食(持续5~20天)对人类代谢健康影响的多项临床试验。结果发现,禁食能在短期内实现一定的减重效果,但也有诸多局限和风险,比如肌肉流失风险高。而且断食的长期效果不持久,一旦恢复正常饮食就没有了。

因此这篇文章结论认为,虽然禁食可能作为短期干预手段,但其能否带来益处仍需更多研究证实,且必须在专业医疗监督下进行,不应自行尝试。想要追求长期健康,还是要通过长期、可持续的生活方式改变。

网络上这些断食灵修训练营等,本质跟哈扎德的疗养院类似,安全性无法保障。它们只要交钱就能参加,不管你有没有低血糖史、有没有心律失常、有没有进食障碍等既往病史,也不会评估你的身体情况。而且时间从7天到14天、从21天到40天,盲目延长,能量和营养摄入基本归零——只喝水,甚至水都限量,稍有不慎就有生命危险。

因此,如果你是为了“灵性修行”去参加断食营、辟谷营,还是请立刻停止。这不是修行,更不是养生,而是在拿自己的身体去冒险。

正规医疗断食怎么做？

如果你是为了减重或改善代谢,请去正规医院。目前我国《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》中有规范的断食方法,也认可其在肥胖治疗中的应用。

《肥胖症中国诊疗指南(2024版)》也认为断食是医学营养治疗的可选方案之一。这个《指南》中列举了医学减重的常用断食方法就有限能量饮食、极低能量饮食、轻断食等。不过,每一种断食方法都有严格的要求。

“限能量膳食”是在日常饮食能量基础上减少30%能量,同时还要保证日常营养素摄入比例是符合平衡膳食要求的。

但同时需要长期改变生活习惯,且孕期、儿童青少年应确保满足生长发育的营养需求。

“极低能量饮食”是每日仅摄入600~800千卡能量,但要保持蛋白质和碳水化合物的最低需求。而且不建议长期应用,还要监测肾功能变化。

“轻断食”,也称“间歇性断食”,一般采取“5+2”模式,即每周5天正常进食,选择不连续的2天将能量限制为平时需求的25%,约500至600千卡/天。

但要特别提醒大家,这种减重方法可不是一些人理解的完全不吃,只是减少一部分能量摄入。而且,也有明确的时间边界,一个星期只有两天,绝非网络流行的“连续7天水断食”或“21天辟谷”。

而且,正规医疗断食方法是有医学治疗团队指导的,会对你摄入的总能量和基本营养素进行控制,还会定期监测你的体重、血糖、血脂、血压、肝肾功能等,可以更好地保障有效性和安全性。显然,网上这些断食、灵修班是做不到的。

总的来说,规范的医学断食不是“完全不吃”“绝对禁食”,而是在科学指导下少吃,且有明确的边界,比如时间不能太长、热量不能完全没有、营养比例依然要满足人体需求。因此,如果真的有需求,应该去正规医院挂号接受正规治疗,是否采取断食方法以及采取什么断食方法,都应该遵医嘱。

(阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员、副研究员)

