

少吃延壽

September 12

你想長生不死，對吧？這麼想的可不只你一人。自古以來，人們便一直尋找長生不死的秘密。中國的煉金術士在一種神祕的物質中尋找答案，最後卻發現那其實是火藥，而火藥當然無助於我們活得更久。十六世紀時，西班牙探險家踏上征途去尋找傳說中的青春之泉，結果反而發現了佛羅里達州，而這也只是提供美國人退休後一個溫暖的去處罷了。

近來，科學家仍懷疑是否有人可以發現長生不死的方法。然而，他們的確相信將壽命延長至一百歲以上是很有可能的。事實上，早在 1930 年代，美國的康乃爾大學已在這個領域有實際的進展。康乃爾大學的研究人員發現，被餵以熱量限制飲食的老鼠可以到很老時都維持年輕的外形，這些老鼠的壽命也比那些吃平常飲食的老鼠多了三分之一。這項實驗在狗、猴子和馬身上都得到了類似的結果，但是熱量限制對人類也有效嗎？

好消息是「是的」，熱量限制或許也對人類有效。科學家認為熱量限制飲食會對細胞施以輕微的壓力，這真的會讓細胞更強壯並對疾病更具有抵抗力，這種飲食可能也會啟動控制壽命的基因。熱量限制飲食當然不是青春之泉，但如果它幫助人們在年老時維持健康與年輕，它或許是下一個最讚的東西。

September 13

我們一定都在減肥廣告中聽過好幾千次「少吃減重」這個主張，可是你認為「少吃延壽」怎樣？這可是個新興的主張。然而令人驚訝的是，有證據證明低熱量飲食真的能延長壽命。這種飲食叫做熱量限制飲食，而且近來越來越受到注目。

典型採用熱量限制飲食的人一天只攝取約 1500 大卡的熱量。順便一提，這大概比建議的平均攝取量少了一千大卡。這就好像你省略了每天的午餐和一部份的晚餐不吃！聽起來好像會導致飲食失調，但熱量限制飲食者對他們的飲食可是極盡小心之能事。事實上，有個熱量限制協會會對少吃延壽有興趣的人提供諮詢，他們推薦新鮮食物及維他命、礦物質和蛋白質補充品。一份典型的早餐可能包括低脂優格，午餐則是蒸魚及葉菜沙拉，而晚餐則是一頓燙青菜大餐(如果可以稱它為大餐的話)。

正如你可能預期的，這樣的飲食也有其缺點。熱量限制飲食者的擁護者抱怨會有疲倦及飢餓的現象。還有，他們無法吃一些他們最愛吃的東西，也不能從事激烈運動。基於這些原因，我們覺得目前這種形式的熱量限制飲食不會真的大受歡迎。畢竟，要是你不能享受生活的話，活再久又有什麼意義呢？