



吃出長壽的生活型態醫學

學士後護理學系暨研究所 朱熾陵專任研究助理

生活型態醫學 (Lifestyle Medicine) 一詞是由美國生活型態醫學學會 (American College of Lifestyle Medicine, ACLM) 所提出，美國生活型態醫學學會成立於 2004 年，旨在透過改善健康行為來預防慢性病。該學會提倡「六大支柱」，為醫療專業人士提供專業平台，推動健康促進與教育。2007 年，ACLM 創立《美國生活型態醫學期刊》，為學術界提供生活型態醫學研究的平台。2010 年代，會員數大幅成長，吸引醫師、營養師、運動專家及心理學家等專業人士參與，並舉辦年度會議分享研究與實踐經驗。2016 年，ACLM 成立「生活型態醫學全球聯盟」，推動生活型態醫學在全球的應用，影響多國公共健康政策。該學會也促進跨國研究，例如植物性飲食如何降低慢性病風險，並致力於健康教育及社會健康因素的改善。

何為六大支柱 (DESSSA)? 生活型態醫學強調以證據為基礎的六大支柱來改善健康，預防慢性病。其中包括一、**健康飲食 (Diet)**：做為六大支柱之首，健康飲食有助於預防營養不良與慢性病。眾多健康飲食中，地中海飲食被評選為最佳飲食方式，主張高攝取水果、蔬菜及全穀物。二、**規律運動 (Exercise)**：成人每週至少 150 分鐘中等強度有氧活動或 75 分鐘高強度有氧活動，可顯著降低慢性病風險並增強心理健康。三、**充足睡眠 (Sleep)**：美國疾病管制與預防中心建議成人每晚睡 7-8 小時，以減少心臟病、中風及失智症風險。四、**壓力管理 (Stress)**：壓力是人類的自然反應，透過冥想、深呼吸等方式可有效降低壓力，維持心理健康。五、**社會關係 (Social)**：積極的社會關係可提高生存率，降低孤獨感，對心理與生理健康均有正面影響。六、**物質濫用的減少 (Abuse)**：長期使用有害物質會影響身心健康，減少酒精與藥物使用有助於保護心臟及提升健康水平。

為延續生命，攝取食物成了每個人每天的必修課題，除了獲得能量驅動身體運行外，食物的組成及品質對於身體健康有著深切的影響，許多研究表明特定的飲食模式可以降低慢性疾病的風險，改善心血管健康，並促進整體社會福祉。根據 2024 年《美國新聞與世界報道 (U.S. News & World Report)》的評選，共有六種飲食模式最具健康益處：

一、地中海飲食：地中海飲食起源於希臘、義大利及西班牙沿海地區，是一種飲食模式，而非單一菜餚。其特點包括：紅肉：每月偶爾食用、雞鴨：每週 1-2 次、海鮮：每週 2-3 次、蔬菜、水果、堅果、全穀物、橄欖油作為主食。其特色為以橄欖油當作主要脂肪來源，高比例的蔬菜、水果和豆類，適量攝取魚類與海鮮，另一方面限制紅肉與加工食品攝取及適量飲用紅酒。其健康益處為降低心血管疾病風險，減少發炎，促進腦部健康，幫助體重控制。

二、得舒 (DASH) 飲食：得舒飲食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 由美國國家衛生院設計，主要用於控制高血壓，並強調攝取低鈉、高鉀、高鎂和高鈣的食物。其特色為攝取高纖維蔬果和全穀類，減少脂乳製品、瘦肉和魚類並限制鈉、飽和脂肪及糖的攝取。其健康益處為降低高血壓徵狀，減少心血管疾病與中風風險，促進新陳代謝及健康。

三、心智 (MIND) 飲食：由 Rush University 提出，心智飲食結合地中海飲食與得舒飲食的內容。其特色為鼓勵攝取綠葉蔬菜、莓果、全穀類、橄欖油、堅果、魚類和一天一杯紅酒，同時減少紅肉、黃油、奶酪、糕點和油炸食品的攝入。其健康益處有減少認知退化風險及促進大腦功能與記憶力。

四、梅約診所 (Mayo Clinic Diet) 飲食：此飲食模式由梅約診所設計，是一個為期 12 週的計畫，分為兩個階段，旨在幫助人們養成健康的生活習慣並達到理想的體重。在第一階段「丟掉它 (lose it)」，重點是改掉不良習慣，並養成包括增加水果、蔬菜、全穀物和健康脂肪等健康飲食的習慣。在這兩週內，不需計算卡路里，並可自由享用所有的水果和蔬菜，通常可以減重 6 至 10 磅。接下來是「活下去吧 (live it)」階段，學習如何做出正確的食物選擇、控制份量、進行膳食準備和增加運動。此階段強調的是終生可持續的飲食模式，而非短期節食，因此沒有食物是完全禁止的。透過遵循梅約診所的飲食金字塔，這個計畫幫助人們建立更健康的生活方式並鼓勵參與者多攝取水果、蔬菜與全穀類並限制攝食精製糖與高熱量零食，進一步地養成長期體重管理的習慣。

五、彈性素食 (Flexitarian) 飲食：彈性素食結合素食與少量肉類攝取，並強調植物性食物。其特色為主要攝取蔬菜、水果、豆類與堅果，偶爾食用動物性蛋白

質但避免加工肉類與高糖食品。對健康益處為減少心臟病與糖尿病風險、促進腸道健康，此種飲食亦支持環保與地球永續發展。六、**體重觀察者 (Weight Watchers) 飲食法**；此飲食法是一種以積分系統為基礎的減重計劃，旨在幫助參與者建立更健康的飲食習慣。每種食物都根據其營養成分給予特定的積分，並鼓勵參與者每天選擇各類食物，特別是那些來自超過 200 種「Zero Point」食物的選項，其中包括大量的水果和蔬菜。這些食物因為卡路里低且營養豐富，因此不需要計入每日的積分總數。該飲食法的要點是避免將每日攝食積分浪費在空有熱量的食物上，如含糖飲料和高熱量但低營養價值的零食，而應選擇富含營養的食物。通過這種方式，參與者能夠在不過度限制飲食的情況下減少體重，同時保持足夠的營養攝取。體重觀察者飲食法的主要健康益處包括減少由炎症和肥胖相關的疾病風險，如心臟病和糖尿病。這個計劃結合了個人飲食控制與行為改變，能夠幫助參與者建立長期的健康生活習慣。根據對 45 項商業減重計劃的研究，研究人員發現，Weight Watchers 會員在 12 個月後的平均體重減少了 2.6%，這比沒有指導或只接受基本健康教育的人減少的更多。超過 13,000 名參與人員平均減掉了 50 磅，並且維持體重減少的平均時間達到三年。

其他熱門飲食模式包括一、**間歇性斷食 (Intermittent Fasting)**：間歇性斷食是一種進食與禁食交替的飲食策略，而非特定食物選擇。常見方法有 16/8 飲食法則，即每日禁食 16 小時，集中在另外 8 小時內進食；5:2 飲食法則、即每週兩天大幅減少熱量攝取（不超過 500-600 卡路里），其餘五天則正常飲食。其健康益處為促進新陳代謝與脂肪燃燒、改善胰島素敏感性與血糖控制以及有助於細胞修復與抗老化。二、**生酮飲食**

(Ketogenic Diet)：生酮飲食是一種極低碳水化合物、低蛋白質、高脂肪的飲食模式。這種飲食的核心理念在於通過大幅度減少碳水化合物的攝取，迫使身體改變代謝途徑，將脂肪作為主要的能量來源。當碳水化合物不足時，身體會開始分解儲存的脂肪，從而生成酮體 (Ketones)，這些酮體會取代葡萄糖，成為供應大腦與其他器官能量的主要來源。這樣的代謝轉換被稱為「酮症狀態」(Ketosis)，對許多人來說，生酮飲食是一種有效的減重方式，因為它能夠促進脂肪燃燒，並減少食慾。然而，這種飲食並不適合所有人，特別是糖尿病患者或有代謝性疾病的人士。在胰島素分泌不足或對胰島素抵抗的情況下，糖尿病患者的身體無法有效利用葡萄糖，轉而使用脂肪作為能量來源，這可能導致體內酮體水平異常升高。當

酮體過多時，可能會引發危險的「酮酸中毒」（Ketoacidosis），這是一種潛在致命的狀態，嚴重時甚至可能危及生命。三、**植物性飲食（Plant-based Diet）**：美國生活型態醫學會選取地中海飲食、得舒飲食、彈性素食飲食的共通優點提出了植物性飲食。重點在於攝入多樣化植物性飲食—水果、蔬菜、全穀物、豆類、堅果、種；減少加工食品、高糖、高鹽、飽和及反式脂肪；植物性蛋白優先，減少紅肉；控制食物份量及熱量以及長期且持續，做到上方幾項這才會有效果。其健康益處為降低心血管疾病與糖尿病風險、改善消化道與腸道菌群以及促進減重與環境永續性。

健康飲食需要持許且長久的執行才能確保功效，目前市面上有許多軟體能協助人們更有效的去管理攝食的質與量，如一、**MyFitnessPal（美國 Under Armour 開發）**：這款應用程式提供詳細的飲食追蹤功能，讓使用者能夠記錄每日的卡路里攝取量、營養成分，並根據個人目標給予建議。使用者能透過多樣的食物資料庫，輕鬆找到常見餐點和食材，調整飲食習慣，達到健康的生活方式。二、**Yazio（德國 Yazio GmbH 公司開發）**：此應用程式針對個人化的需求設計，提供專屬的飲食計畫、卡路里控制、以及營養建議。Yazio 有易於使用的介面，讓使用者能有效追蹤和管理每天的營養攝取，並依據需求調整菜單和食物選擇。三、**Nutrino（美國 Medtronic 公司推出）**：Nutrino 專注於透過分析使用者的飲食行為，協助改善整體健康。它透過數據分析，提供精確的健康建議，讓使用者能夠依據自己身體的需求調整飲食，實現最佳的健康狀態。這些應用程式不僅提升了使用者的健康意識，也大幅簡化了飲食管理的過程。選擇適合自己生活需求的工具，能更有效率地邁向健康目標。

總結來說，生活型態醫學是透過「六大支柱」來預防慢性病發生，第一支柱為健康飲食，其中包括數種可以改善健康的飲食模式，若我們能選擇適合自己的飲食模式，持續執行並搭配軟體做有效管理，相信好的生活型態能幫助我們成為擁有高生活品質的長壽者。