

# 來做 *BioHacking* 身體駭客吧

歷史系許志全

19世紀法國美食家始祖薩瓦蘭曾說：「告訴我你平時吃什麼，我就能說出你是怎樣的一個人。」

近年來沈迷在大腦、感官與腸道菌的科學散文裡，也身體力行了兩三年，覺得飲食對於人的影響之鉅；還有我們的感官如何刺激非意識記憶的連結，像普魯斯特如何在《追憶似水年華》裡用蘸過緞花茶的瑪德蓮努力地記憶、描述起整座村鎮，同時也是無數人不斷津津樂道大腦奧秘的經典……這些都跟飲食有關。

在一次的感冒之中，意外的看到處方簽上寫著藥物的注意事項：「在服用後會有微微的幸福感」當時覺得就不過是個藥物怎麼會產生所謂的幸福呢？多年後在醫學文章裡讀到人類確實有著關係幸福感的內分泌，分別是：多巴胺(dopamine)、內啡肽 (endorphin)、催產素(oxytocin)跟血清素(serotonin)。

大腦中掌管人情緒與感受的部位被稱為邊緣系統 (Limbic System)，我們並非一出生開始就本能地知道如何定義什麼叫「幸福感」，而是在我們的生命經驗中經由每一次的體驗和感受來做腦神經連結，判斷這事物是否值得釋放出幸福感。神經科學家利用大腦功能核磁共振成像(fMRI)紀錄人們的大腦活動，並發現幸福是可以有跡可循的。

### 那麼飲食和這些內分泌有什麼關聯性呢？

我們來聊一下血清素。血清素是可以防止情緒低落或憂鬱的生物化學物質。「當人類擁有掌控感的時候，就會激發大腦中血清素的發生。」而人體絕大部分的血清素並不是儲存在大腦中，而是在被儲存在腸道之中，大部分的血清素是腸道菌的代謝物，而色氨酸也是血清素的前導神經傳導素，如果人體在脫水狀態之下，色氨酸會被綁在調和水分的工作上，而身體就會面臨血清素合成的不足，因此在這樣的狀況下神經運作就出現了問題，心理與神經系統就會跟著生理系統一起拖下水，產生了憂鬱、暴躁、不安等負面情緒，並無法做出控制與選擇，因此你的每個飲食環節都是環環相扣的，我們下面會再提另一個相關例子。

腸道菌是這幾年來很夯的健康食品，因為商機龐大，幾乎所有的市面上健康食品似乎只要標上菌屬、菌名就似乎很有療效，但實際上腸道菌有太多種類了，並非有著益生菌的名稱就非常有效，重點還是看在菌株是否有足夠研究的論文數，還有每個人先天的腸道菌菌相的不同輔以後天的菌株與益生元（益生菌的食物）的補給，才能達到十足的效用。在近期益生菌火熱流行之下，大眾都有著單一簡單想法，認為只要吃大量的益生菌就可以達到療效，但只有這樣其實是不太足夠的，因為人體所需的神經傳導素，其實就來自於益生菌的代謝物，在他們有充足的食物-膳食纖維-才能夠有代謝物，也就是這些對人體有益的代謝物，才讓這些特定腸道菌被冠以「益生菌」的頭銜，其中益生元（膳食纖維）是非常重要的環，但在臺灣只有2%的人有每天吃夠衛福部建議25克到35克的膳食纖維攝取量，均攝取量只有達到建議量的1/6。



從離開家鄉到臺南念書時，初次離開老家對於陌生的城市最快的熟悉方法就是吃，而臺南是聞名遐邇的美食城市，依稀記得那時候成大電子揭示板夢之大地BBS有著傳說中的美食小吃地圖，於是按圖索驥一家一家品嚐，雖然滿足年輕時的口腹之慾，卻也在後來發現自己在這段時間所養成的飲食習慣為未來的健康埋下了危機，在後來發現了自己雖然並不是什麼中廣身材，但因為忽然的胸口劇痛契機下做了更詳盡的健康檢查，發現自己的身體健康指數呈現滿面紅字的狀態，於是在誤打誤撞狀況之下開啟了Biohacking身體駭客之旅，在從身體的系統中去尋找祕密，運用各種科學的工具包括：飲食、運動、冥想、心理學技巧、各種營養品、甚至藥品或醫療設備知識，進而運用秘密操作系統，讓自己可以在情緒出來時，不是去壓抑它而是有「機會選擇」要不要表現出來，抑或者增加承受矛盾與痛苦時的耐力，讓我們可以走出工作壓力的深邃隧道，甚至培養出宛如神通的直覺力，在我們還沒「意識」到之前，已經由身體判斷出是否有所危機。





這些都是跟飲食的基礎有關，對，就是簡單不過的咀嚼、吞嚥。

如果今天有權力來為學生們做些什麼提議改變，那麼大學健康飲食的培養與環境教育就會是BioHacking夢想中的一環。剛講到大學時代為了美食，似乎就像一場充滿誘惑的力量，驅使著我們往前探索，在探索之旅下我們是否能更聰明更健康地懂「吃」這個學問，也就是這段青春時光最可以打下的基礎。享受美食是一趟感官之旅，我們會藉由這樣的感官記憶，留下一輩子的回憶，在我們沮喪難過時，熟悉的味道、懷舊的氣息都可以讓我們從記憶中找回自己。

最後以哥德在一八二九年在《色彩理論》裡的一句話做總結：「人徒然地追尋現象之外的事物，其實他本身就是啟示。」

