

# 168受挑戰!研究證實, 固 定時間斷食根本不會瘦?

門診部讀書會  
古秋雲





# 新英格蘭醫學雜誌

- 為期一年的嚴格研究證明，限制時間進行飲食，只要攝取的熱量相同，對減肥效果根本沒有影響。
- 紀錄139位肥胖患者一年來的飲食日記，女性每天攝取1200-1500卡路里，男性每天攝取1500-1800卡路里，一組早上8點到4點進食，另一組無時間規定。
- 結果：腰圍、體重、體脂肪、血糖水平、胰島素敏感性、血脂及血壓無明顯差異。
- 結論:飲食之所以能夠減肥是因為限制攝取的熱量，與限制的時間區間無關。
- 真正達到減肥效果的原因，再於減少熱量攝取，比起什麼時間吃飯，少吃高熱量食物，才是減輕體重最有效的途徑。

# 168斷食逆轉勝(補充)

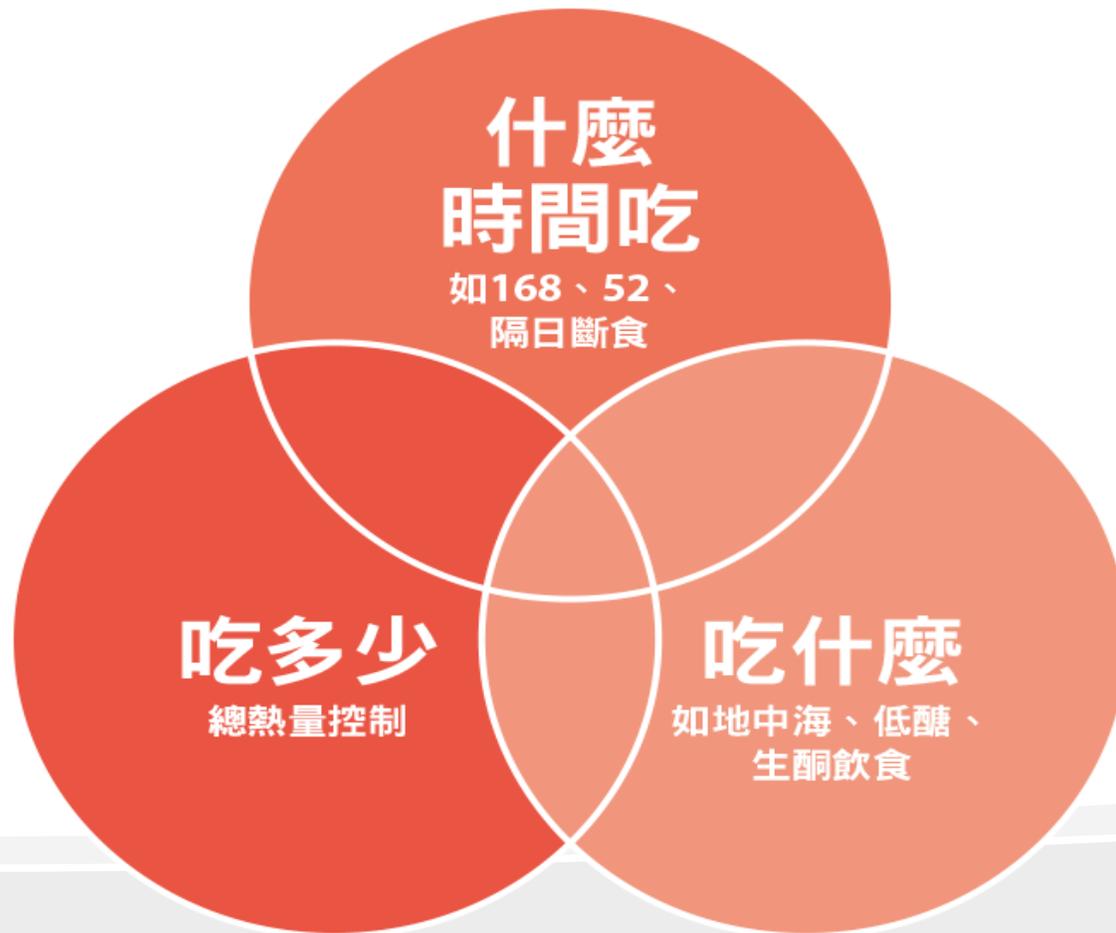
## 168間歇性斷食

不必餓肚子，  
也能輕鬆瘦！



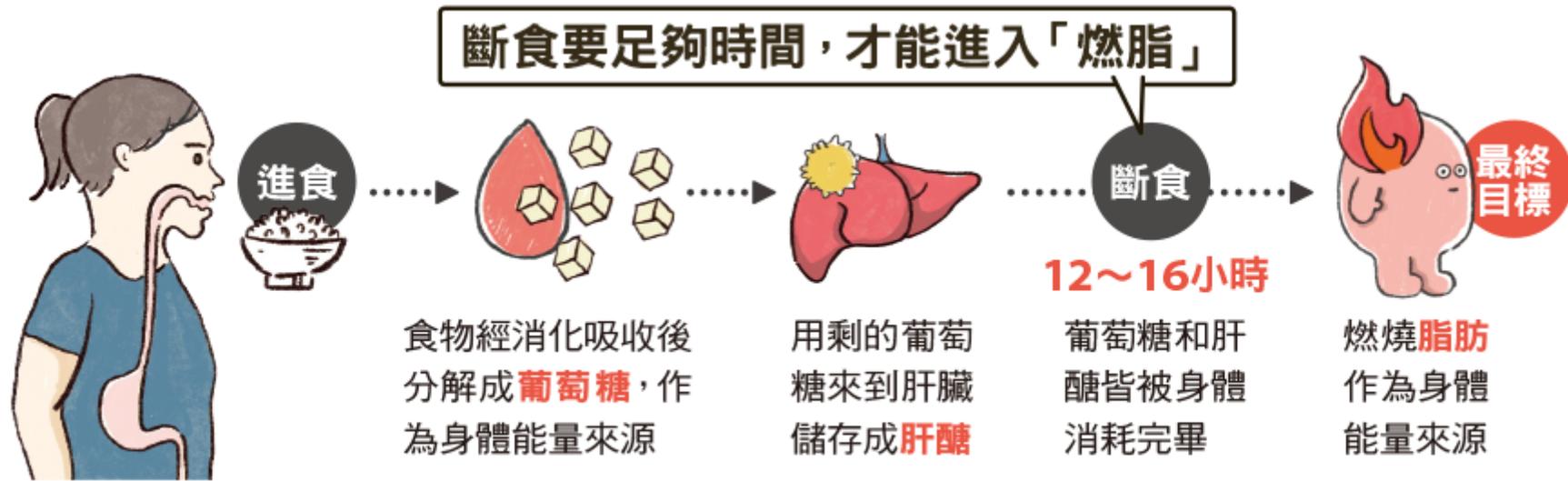


# 168斷食逆轉勝



想要達到高效減重成果，除了維持**穩定運動量**，還必須**搭配飲食**才能見效。「**飲食時間**」「**總熱量**」與「**飲食內容**」都會影響減肥成效，例如「**168斷食法**」就是選擇在固定的時間裡，適當採取**低醣飲食**達到減重效果。

# 斷食為什麼有效？

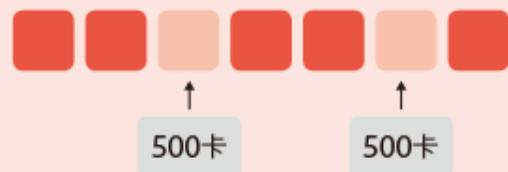


斷食法最重要的是斷食「時間」要足夠，才能進入「燃脂」！在這段期間內，葡萄糖和肝醣皆被身體消耗完畢後，才會啟動燃燒脂肪作為身體能量來源。

# 斷食法

## 52 輕斷食 ★★

1週挑2天  
只吃500卡/天



### 【適合族群】

適合初次嘗試斷食減肥的人，1週只要選2天少吃

進階挑戰→168斷食或隔日斷食

## 168 斷食 ★★

1天當中8小時可進食，其餘16小時禁食，可喝水、茶、黑咖啡等沒有熱量的飲料



### 【適合族群】

生活作息規律的人，例如上班族，許多人採用早午餐合併即可執行

進階挑戰→1日1餐

## 隔日斷食 ★★★

1天正常吃，隔日斷食或只吃500卡/天



### 【適合族群】

對於減重、減脂動機較強的人，或執行過較寬鬆斷食、想挑戰自我的人

進階挑戰→2日斷食或3日斷食



## 斷食健康問

- Q：糖尿病、高血脂、高血壓患者也可以斷食嗎？

- A：高血脂、高血壓患者進行斷食相對安全。肥胖專科醫師宋晏仁醫師指出，在有經驗的專家指導下，任何人都可以嘗試斷食，但是孕婦、發育中青少年與幼兒，因為要供給自的已或胎兒在成長發育中更多的營養與熱量，因此不建議斷食。另外，糖尿病患者由於血糖控制不容易，進行斷食期間也需格外注意。

- Q：高齡長者想進行間歇性斷食，合適嗎？

- A：原力復健科診所主治醫師王思恆指出，國外也有許多高齡者執行案例，高齡長者想嘗試間歇性斷食，若身體狀況可以接受，其實沒有問題。

## 斷食法名人分享



全家一起168甩肉破百斤 劉爾  
金：減肥讓我們感情更好了



珍妮佛·安妮斯頓靠著  
168維持完美身材

# 168最適合搭配的飲食法



4個月減10公斤、體脂降5%

「211」一日餐盤原則：每餐2份青菜、1份蛋白質、1份碳水化合物

林清麗斷食有成，除了靠大量喝水，進食順序謹守「蛋白質→蔬菜→澱粉→水果」之外，搭配「211餐盤」，以原型食物為基礎，大量青菜、蛋白質，除了餐餐吃飽，減重效果更是不減。