



認識當紅的 間歇性斷食



飲食168、186、52等這些密碼，最近在瘦身領域非常火熱，網路上也開始有很多人分享相關經驗，這些數字指的就是間歇性斷食，什麼是間歇性斷食？間歇性斷食對於身體有何影響？要如何執行間歇性斷食？

文 / 賴秀怡

國泰綜合醫院營養組營養師

什麼是間歇性斷食？

間歇性斷食法，是有策略的規劃斷食與進食的時間，在斷食期間不吃有熱量的東西，只能喝水與無熱量的飲料(例如無糖的咖啡或茶)，透過足夠時間的斷食降低身體的胰島素需求，激發體內升糖素來分解脂肪。

常見的間歇性斷食有2種方式：每日限時進食和5：2斷食法。常常聽到的168、186等數字就是指每日限時進食的時間，168指的是每日斷食時間16小時，進食時間限制8小時，186就是斷食18小時，進食時間限制6小時。5：2斷食法是指每週找不連續的2天執行斷食，斷食日的飲食攝取熱量小於500大卡。

間歇性斷食對身體有何影響？

1997年有學者在新英格蘭醫學雜誌發表的論文指出，限制動物的熱量攝取對衰老和健康會有顯著影響，此後開始，許多研究人員投入了相關的主題，也發展出間歇性斷食的模式。動物和人體研究顯示，間歇性斷食對健康產生有許多益處。2019年新英格蘭醫學雜誌發表了一篇文獻回顧，把近年來有關間歇性飲食的相關研究做了整理，以下就依據論文內容來為間歇性斷食做簡單的介紹。

斷食後的生理反應

進食會促進細胞組織的生長，但如果斷食一段時間後，會激活細胞的內在防禦，增加抗氧化功能以及清除或修復受損細胞。現代人飲食充足且久坐不動，是造成慢性疾病盛行的主要原因，飲食充足的狀況下，難以激活這道防禦。斷食就是啟動身體細胞的訊息，把細胞拉出舒適圈，重啟防禦系統活化代謝。

動物模型研究顯示，間歇性斷食可改善多種慢性病（包括肥胖、糖尿病、心血管疾病、癌症和腦部神經退行性疾病）。週期性打開和關閉代謝開關，激發全身細胞的協調反應，而且這些反應可以延續到進食時期，從而改善精神和身體功能以及增強疾病抵抗力。

葡萄糖和脂肪酸是細胞的主要能量來源。進餐後，葡萄糖被用於供能，脂肪以甘油三酯的形式被儲存在脂肪組織內。斷食超過8-12小時後，體內可使用的肝糖耗盡無法提供更多葡萄糖，三酸甘油酯就會開始被分解成脂肪酸和甘油，來提供能量。肝臟會將脂肪酸轉換成酮體，酮體是斷食期重啟代謝的開關，因此，斷食時間建議要超過12小時。斷食24小時後酮體濃度會逐升高，體內酮體濃度太高，對身體會造成傷害，因此，不

建議執行連續2天的斷食計畫。

由人體研究探討間歇性斷食對健康的影響

減重：許多人是為了減重而進行間歇性斷食，但短期研究顯示，間歇性斷食的減重效果與限制熱量的均衡飲食一樣好，減重的重點還是在於總熱量的控制。經驗上，有時間限制的飲食策略，對某些人而言是比較簡單容易做的。

預防糖尿病：研究顯示，限制熱量攝取或間歇性斷食，都可逆轉糖尿病前期或改善第2型糖尿病患者的胰島素阻抗，但間歇性斷食的成效並沒有優於限制熱量攝取。

心血管疾病：多項研究顯示，間歇性斷食可改善動物和人類的多項心血管健康指標，包括血壓、高密度和低密度脂蛋白（HDL和LDL）膽固醇、三酸甘油酯…等，此外，間歇性斷食可減少與動脈粥樣硬化相關的全身性炎症。

癌症：間歇性斷食在癌症病人的臨床試驗，初步只能提供遵從性佳與短期無不良事件的相關結果，對於長期的安全性以及抑制腫瘤生長和延長生存期的研究，目前尚未有明確的結果。

雖然根據動物模型與生理反應來探討間歇性斷食，對於細胞活化似乎有益，但人體試驗的證據仍非常有限。目前看來間歇性斷食有助於改善血脂肪，但無法確認對於其他疾病控制有明確的效果。另外，人體試驗也缺乏長期執行的安全性的評估，例如糖尿病病人如果要執行間歇性斷食，可能會面臨低血糖與酮酸中毒的風險；癌症病人若長期執行間歇性斷食可能會加重營養不良造成惡病質的狀況。因此，慢性病病人若要執行間歇性斷食應謹慎評估。

如何執行間歇性斷食？

對於健康的成人或是久坐不動飲食豐盛的族群而言，可以嘗試利用間歇性斷食來達到體重控制與預防慢性疾病的目標。建議以漸進式的方法來進行，依據自己的生活習慣選擇每日限時進食方案或5：2斷食法方案，以4個月為過渡期達到目標，最好可與醫師合作做適當的監測。

漸進式的執行間歇性斷食建議方式

	每日限時進食法	5：2斷食法
第一個月	每週5天，進食時間 < 10小時	每週1天， 吃 \geq 1000大卡
第二個月	每週5天，進食時間 < 8小時	每週2天， 吃 \geq 1000大卡
第三個月	每週5天，進食時間 < 6小時	每週2天， 吃 \geq 750大卡
第四個月	每週7天，進食時間 < 6小時	每週2天， 吃 \geq 500大卡

執行間歇性斷食的注意事項：

- 適當限制熱量：**執行斷食計畫不代表進食時間的飲食不需要節制，如果進食期間不改暴飲暴食的习惯，攝取過多的熱量，仍然會破壞減重計畫。
- 選擇天然好食物：**營養對身體的重要性，不單單只看攝取的熱量，選擇營養充足且多樣的食物，是維持正常生理代謝的不二法門。
- 多喝水：**充足的水分攝取，可以促進代謝廢物的排除、減少斷食期間頭痛的狀況，也可減輕飢餓感幫助斷食計畫的執行。
- 運動及學習時間不建議斷食：**血中葡萄糖是大腦重要的能量來源，需要動腦的時段不建議執行斷食。運動訓練期間如果太飢餓也會影響運動的效能，運動後適當的食物補充有助於肌肉量與代謝率的維持。規劃斷食時間時，建議配合活動狀況做適當安排。

現代人的肥胖與慢性疾病盛行的主因，主要是久坐不動加上失衡的飲食內容造成的，雖然理論上間歇性斷食對生理調節有益，但人體研究目前缺乏長期試驗的結果與安全性評估，若要執行間歇性斷食，還是要小心評估與監測身體的狀況。事實上，要真正維持身體的正常運作，改善代謝狀況活化細胞功能，還是要有適度的身體活動與適當的運動訓練，以及均衡的飲食，才是治本的方法。

參考資料：Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. Rafael de Cabo, and Mark P. Mattson, NEJM (2019)