

# 有關 168 斷食法

黃淑惠

根據最新國民營養調查，顯示國人肥胖盛行率平均是 44%，男性 50.8%，女性 36.9%，相當於每 2 個男生一個胖，每 3 個女生一個胖，無怪乎減重一直是國人關心的議題。前陣子生酮飲食，低醣飲食是相當夯的減重方式，最近則出現了「168 斷食法」蔚為風尚，到底什麼是 168 斷食法呢？

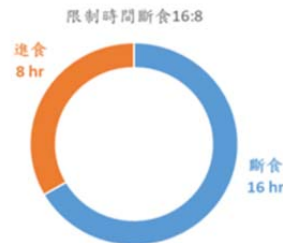
## 一、間歇性斷食法 (Intermittent Fasting)

哈佛大學公共衛生學院指出，採用間歇性斷食或極低熱量斷食可有效控制血糖、血脂和體重。而間歇性斷食法實際上包含三種類型：

(一) 隔日斷食：一天正常吃，一天斷食或極低熱量飲食。

(二) 5:2 斷食法：一週 5 天正常飲食，2 天斷食或極低熱量飲食，所謂極低熱量飲食是只攝取約每天 25% 熱量的流質飲食 (大約 400~500 卡)。

(三) 限制時間進食法 (168 斷食法)：指的是集中進食時間並拉長空腹時間，一般建議 16 小時禁食、8 小時進食，至於從幾點開始到幾點結束依各人生活作息而定。



其有益減重的機轉主要在於：

1. 8 小時中進食只要不是大吃大喝，其實總熱量都比吃三餐來的低，此有助於減重；
2. 空腹時間拉長，血糖自然下降就不需要胰島素來調降，相對的胰島素促進脂肪合成的作用就減少；
3. 當血糖降低時，升糖激素會先分解儲存的肝醣來供應熱量，只要空腹時間拉長 (12~16 小時)，等肝醣 (人體大約 300 公克) 燃燒完畢後，自然轉為啟動燃燒脂肪作為能量來源，這樣就能達到減重效果。而要達到生理有意義效果，必須空腹時間要夠長，至少要大於 12 小時。

## 二、168 斷食法如何進行

很多人認為要實行 168 斷食法並不難，只要減少一餐不吃就行，但是如果真的要讓效果顯著，其實還是要從總熱量，飲食內容和時間分配三方面來著手：

(一) 168 斷食法依舊是營養均衡的低熱量飲食，各種營養素仍須充足攝取，精緻澱

粉、添加糖、過高油脂等會讓熱量增加的都不能多吃。

### ■ ■ ■ 正餐一樣營養均衡



(二)168 斷食法不是在 8 小時內可以毫無忌憚的亂吃，而是要選擇正確食物。一樣要有全穀類、水果等含碳水化合物確保營養素的代謝可以完全。蔬菜必需多吃（每天至少 2~3 碗）確保膳食纖維、維生素和礦物質足夠。另一方面優質蛋白質量可以稍微提高一些，特別是有搭配運動進行增肌減脂者，蛋白質攝取量增到 1~1.2 克/公斤，可以在豆蛋魚肉上多些份數，每餐都必須要有優質蛋白質，當然白肉優於紅肉。此時適量添加好油（橄欖油、亞麻仁油、苦茶油）烹調也很重要喔！因為適量油脂可以延長飽足感，好的油脂提供 w-9 脂肪酸可以保護腸胃功能，w-3 脂肪酸可以降低發炎，這都可以讓斷食過程更舒服。

還有必須隨時補充水分。因為斷食期間代謝速率變快，水分消耗會增加，此時把水分和電解質補回避免脫水就很重要。大約以 35~45CC/Kg 水量來補充即可。

(三) 因為進食時間只有 8 小時，因此只要早餐晚點吃，晚餐早點吃就很容易做到。

原本作息是早起的人建議早餐不用吃喝太多，一杯無糖高鮮豆漿或是低脂鮮奶即可抑制飢餓感，很快到中午就可好好享受正餐。如果是早起的人（不習慣沒有吃早餐）就會建議將早餐先以每天延後半個小時進餐開始，慢慢逐步往後挪，由 12 小時禁食 12 小時（12|12）吃東西，拉到 14|10 再進到 16|8。

### ■ ■ ■ 多一些優質蛋白質和蔬菜可以更有飽足感



早餐內容以全穀、蛋白質和油脂為主，避開精緻澱粉，例如煎荷包蛋加蒸地瓜，隨著時間往後推，食物的量可逐步減少，到最後就是少量豆漿或是脫脂奶而已。但是午晚餐就必須好好攝取，六大類食物均需出現，以天然原形食物為主少加工食品，正餐吃飽才能熬過斷食期。醣類擺在白天餐次多一點，可以供應白天所需能量。晚餐則以蔬菜和優質蛋白質為主預防減重過程肌肉流失，也有足夠纖維維持腸道蠕動避免便秘。

斷食時間內如果出現飢餓感時，要忍耐一下，等到升糖激素上升開始燃燒脂肪時，就慢慢不會感到餓了。真的忍不住，不妨喝些極低熱量飲品像綠茶、黑咖啡、

無糖高纖豆漿等就比較能夠度過。

(四) 斷食期間最好搭配運動，因為減重過程不單只有燃燒脂肪，肌肉也會流失，因此最好在可以進食的時間內運動，並在運動後補充蛋白質，如此不單可以維持肌肉量並讓身體處在較高新陳代謝率上，減重效果會更明顯。

### 三、不是每個人都可以斷食

因為 168 斷食法的進食時間短，空腹時間長，熱量供應集中又偏低，這對某些特殊生理情況者並不適用。

(一) 胃功能不佳者，特別是已經潰瘍或慢性發炎者，因為空腹時間長，會讓潰瘍處暴露引發疼痛。

(二) 從事勞力工作者，整天都需要足夠熱量來支持，不能因為減少一餐而讓體力不支。會建議此類型工作者，可以利用休假日進行 5:2 斷食法，也會有不錯效果。

(三) 糖尿病患者，特別是口服降血糖藥或注射胰島素者。因為這些藥物的服用往往必須定時隨餐施打。如果減少一餐或移動進餐時間就有可能造成藥物加乘作用引發低血糖的危險。此類型建議採用 1212 斷食即可，且最好經由醫師或營養師指導來進行。

(四) 凡是需要更多營養與熱量的時期，斷食就不適合。幼兒、青春期、懷孕、哺乳、術後休養、癌症患者皆因身體發育、組織成長或修補都需要較高熱量和營養素，這些人就不適合進行斷食。

(五) 長期服用慢性病藥物者，特別是高齡長者，因為身體調節力較慢，如果又有長期服藥最好先諮詢醫師再執行。

### 四、斷食之後

其實 168 斷食的設計本身就是一種飲食習慣的修正，希望能藉由縮短進餐時間，戒除宵夜點心的過多攝食來達到控制體重、血糖和血脂的目的。因此當體重逐步減輕到正常範圍之後，接下來要做的就是維持。

此時可以逐步將進餐時間放寬到 1410 即 14 小時斷食 10 小時進食，固定三正餐，餐與餐間隔保持在 4~6 小時（例如早餐 8 點，午餐 12 點，晚餐 6 點）並攝取均衡營養，如此才能持續保有理想體重。即使之後因為交際應酬或活動有時破了功亂了套，只要保持彈性修正，讓斷食法融入生活當中，體重就比較不會反彈。

### 五、小提醒

如果在執行 168 斷食之後出現：嚴重落髮、體力明顯衰退，傷口不易修復，容易生病，抗壓力弱，情緒低落等現象時，請馬上尋求醫師或營養師協助。因為很有可能因為食物選擇不當或份量分配不均出現了某些營養素缺乏，此時專業醫師或營養師來幫忙檢視飲食進行修正才能更有效安全的減重。

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉