



臺大醫院營養師 打破 168 斷食迷思— 教您如何瘦身又吃得營養

◆口述／資料提供：營養室主任 陳珮蓉
◆採訪／撰稿：公共事務室管理師 梁世箴

現在人對於身材及健康越來越重視，斷食瘦身法因為執行簡單，也造成一股風潮，該如何瘦身又健康呢，讓臺大醫院營養師來帶您認識 168 斷食。

斷食減肥法基本上分為三種模式：

- 一、隔日斷食：在正常飲食的隔日之後，僅吃一餐（或一餐份量分 2-3 餐吃）。
- 二、週斷 2 日：一週內的兩天斷食，並不限定要連續兩天或是週末，只要是一週中的兩天斷食即可。
- 三、落日斷食：基本上依照時間來做區別斷食，在 4-10 小時內吃完一天內的餐食都可以，但一般人會採用 8 小時內進食、16 小時不進食的方式，也就是大家常說的 168 斷食。

三種斷食法經過研究，顯示結果差異不大，因此每個人可以根據自己的作息和飲食習慣去選擇適合自己的方式。

哪些人採用 168 斷食減肥容易失敗？

168 斷食照理來說會減掉 20%-30% 的熱量，所以可以減重，但有以下習慣的人需要注意，一、不耐餓的人，在斷食結束開始重新進食時，會吃得比別人或平常更多，就會容易失敗；二、作息時間不正常，常熬夜或是晚睡的人，斷食若選擇斷早餐，本來飲食習慣就是睡到中午，造成吃的總量還是一樣，這樣是無效的，最好可以斷晚餐，效果會較佳。重點是總攝取熱量要變少，把斷食時段設定在吃得最多或次多的那一

餐，就會有效果。斷午餐因為作息的關係，比較困難，一般人通常是選擇斷早餐或晚餐，選擇晚餐效果會比較好，成功率較高。也有研究顯示，比較容易減肥成功的是吃三餐且能控制份量的人，斷食吃二餐的反而不容易成功。一樣吃三餐但吃的量少，且早餐和晚餐都吃得早，反而是體脂率最低的族群。太晚吃晚餐，離休息睡眠時間太近，會造成新陳代謝不好。若不想斷食，卻又希望有減重的效果，建議可以早一點吃，例如把早餐的內容變成晚餐，減肥不只是減重，適當的減去體脂肪很重要，因此糖多油多的食物要減少，通常飲食時間越晚，減肥效果越打折。

168 斷食的優點及缺點

168 斷食的好處，包括若有向親友宣示正在施行 168 斷食，大家知道後就會比較少找你吃大餐，同時斷食瘦身好執行，不需要專業人員協助，不用學習熱量份數管理。缺點則是因為沒有學習正確的營養知識，減重也會減到一定比例的肌肉，結果也可能體脂肪比例變高；如果根本飲食習慣沒改，一旦復胖因代謝率下降，就可能愈減愈胖，可能造成更多的健康問題，長期來說，還是會有慢性病的風險。減重門診裡的病人，大多有試過 168 斷食，但在復胖之後，還是得回來找營養師學習均衡營養的健康飲食。

168 斷食衍生的問題，容易便秘？

依據臨床觀察，會使用 168 斷食的對象通常為體重過重、喜吃肉及精緻食物、不愛吃蔬果者為多。在經歷 168 斷食、少了一餐之後，蔬菜攝取量也變少，當食物攝取少，腸道蠕動也會變

少，自然容易便秘。建議在 168 斷食期間，還是要多喝水、多吃蔬菜，保有健康的飲食觀念。

有哪些族群不適合 168 斷食呢？

雖然實行容易，但 168 斷食還是有些族群是不適合採用的，例如腸胃功能不好的人，或是有糖尿病也有用藥的人，需要搭配進食否則會有酮酸中毒的可能，以及有慢性疾病、高脂、高血糖症的人，也建議不要 168 斷食。至於原本作息就是睡到中午的人，因為早餐本就不吃了，168 斷食效果也不彰。高齡族群需要正常吃三餐，把營養好好吸收，也建議不要使用斷食瘦身。

結論

最後還是要提醒大家，168 斷食不適合長期採用，一般建議在使用 3-6 個月，減到初步程度之後，還是要回到營養均衡的健康飲食。要減重，關鍵還是在避免高糖、高油等高熱量的飲食。168 斷食可以嘗試，但建議可適當運用在一些情境，例如使用間歇性的斷食，在有應酬及吃大餐的隔天或前一天可以斷食。168 斷食只是初步可以達到減重的效果，必須同時改變生活型態，並藉由規律運動及回歸均衡的健康飲食，才能夠兼顧減肥與健康。對於飲食的控制以及營養，可以參考臺大醫院營養室健康餐盤衛教影片哦，祝福大家都能減肥減得美麗又健康！

臺大醫院營養室
健康餐盤衛教影片

