

【2021國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：最近風靡的“168斷食法”你知道多少？

文章內容：(限500字~1,500字)

什麼是“168斷食法”？

也就是將一天裡的24小時分為兩個時段，分別是“禁”食的16小時，以及“進”食的8小時，那時間要怎麼訂呢？其實並沒有所謂的標準答案，時間的配置是可以依照自己日常習慣去決定的。(例如：A同學平常早上都10點左右起床，那適合他進食的8小時就可以訂為早上10點到晚上6點。)

另外，在進食的8小時裡雖然沒有特別的飲食限制，但不代表只要在對的時間吃，不管吃什麼就一定會瘦，這可是大錯特錯的觀念！切記，就算是在斷食還是要注意飲食的均衡，才不會造成身體的負擔，又甚至是“越減越肥”的困擾。而在禁食的16小時裡只能選擇“無熱量”的飲品，例如：水、無糖茶、黑咖啡等。除此之外其餘有熱量的飲品及食物則是通通不能進食。

168斷食法為什麼有效？

168斷食法最重要的是斷食的時間要足夠，才能夠進入燃脂！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。一般而言，用餐後身體需要約小時才會將葡萄糖和肝醣消耗殆盡，168斷食法則是利用這個原理，縮短進食時間，拉長醣質新生反應，分解脂肪或蛋白質合成葡萄糖，達到減重效果。

168斷食法不適合誰？

168斷食法是所有人都可以嘗試的嗎？其實並不是！營養師高敏敏對此就提出了警告，建議以下5種人千萬不要輕易嘗試。

- ①高血糖、糖尿病患者：易血糖過低，容易暈眩。
- ②懷孕、哺乳媽：需要充足營養，宜少量多餐，不適合空腹太久。
- ③飲食失調疾病者：暴食症、厭食症患者首重先恢復正常飲食。
- ④胃功能不好的人：長時間空腹易引發胃炎、胃潰瘍、胃不舒服。
- ⑤青少年、成長中孩童：此時期需要充足均衡的能量營養。

參考資料

<https://newtalk.tw/news/view/2021-03-03/543576>

– 168斷食法你用了嗎？營養師指這5種人不適合

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於12pt，不得低於10pt
 - 字體行距，以固定行高20點為原則