

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目： 168 間歇性斷食
文章內容： (限 500 字~1,500 字)
<p style="text-align: center;">風靡世界的 168 間歇性斷食法該如何執行？</p> <p>近幾年開始流行斷食減重，當中最有名的就是「168 斷食法」，其原理是 1 天 24 小時當中，有 16 個小時「禁食」，8 個小時「進食」。</p> <p>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。但由於每個人在剛開始斷食時，身體的接受度不一樣，有些人空腹 16 小時，飢餓感不明顯可以承受，但有些人就沒辦法，因此可依自身不同程度，在 16 小時禁食時選擇以下 1 種方式：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 嚴格執行完全不吃任何東西，只能喝水。2. 可以喝少許無熱量或是低熱量流質飲品，像是無糖豆漿、低脂牛奶或甜度低的水果，來做階段性適應。3. 可以吃少量低熱量點心，如：低糖水果。建議可選擇小番茄、芭樂、蘋果、火龍果、奇異果等當季比較有飽足感的水果。 <p>另外最開心的 8 小時，就可以吃東西啦！不過，這「珍貴的 8 小時」進食還是要注意均衡度與熱量，研究發現，針對 168 斷食法，在初期有明顯的減重效果，但若是進食的 8 小時全然不控制熱量，時間久了，168 斷食法的效果即「不顯著」！</p> <p>168 斷食法只要正確使用，一定是有效的，依照個人作息，設計屬於自己的 8 小時。一開始可能從 10 小時開始，循序漸進縮短到 8 小時內，進食時間注意水分的補充，有時候有飢餓感，可能是口渴的警訊。愈接近晚上下班休息時間，即使是進食時間，熱量還是要逐漸減低，多利用蔬菜取代。8 小時進食飲食，一樣要注重營養素比例均衡。並且仍要搭配適合的運動與正確的睡眠習慣。https://picture-original.fevercdn.com/page-commonhealth-2020124-9cd100e4-7215-4254-8d4d-a92aaaa9b279.png</p>
參考資料
<ol style="list-style-type: none">1. https://campaign.commonhealth.com.tw/main/168-IF-4812. https://health.tvbs.com.tw/nutrition/325240

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