

時間限制飲食是否適合體重控制

編輯者：潘奕廷

題目：Is Time-Restricted Feeding well for weight control?

參考文獻1：Effectiveness of Intermittent Fasting and Time-Restricted Feeding Compared to Continuous Energy Restriction for Weight Loss.

作者：Corey A. Rynders, Elizabeth A. Thomas, Adnin Zaman, Zhaoxing Pan, Victoria A. Catenacci and Edward L. Melanson.

出處：Nutrients. 2019 Oct 14; 11(10):2442. doi: 10.3390/nu11102442.

參考文獻2：Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even Without Weight Loss in Men with Prediabetes.

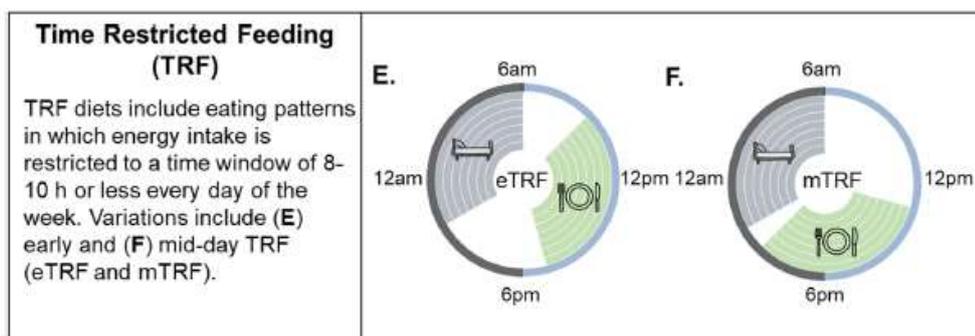
作者：Elizabeth F. Sutton, Robbie Beyl, Kate S. Early, William T. Cefalu, Eric Ravussin, and Courtney M. Peterson

出處：Cell Metab. 2018 Jun 5; 27(6):1212-1221.e3.

熱量控制是每位運動員都會經歷的過程，在這過程並不是一帆順遂的，都會歷經不同大小的課題。沒有絕對最佳的熱量控制方法，只有選擇到適合您自己的控制方式，這次就來分享幾種相當熱門的熱量控制方式，但無論何種飲食方式，飲食的階段都必需在意飲食的選擇及份量，不得暴飲暴食、不得攝取大量的碳水化合物、油炸物、高熱量食物或零食甜點，肆無忌憚的吃，反而會影響到控制體重的效果。因此建議在攝取飲食階段，依照衛生福利部國民健康署的「我的健康餐盤」(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>)飲食方式來進食，包含：早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜依樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙，為補充飲食的基本原則。若有個人化的運動飲食補充規劃，建議您還是尋找經驗且領有執業執照之營養師來協助。

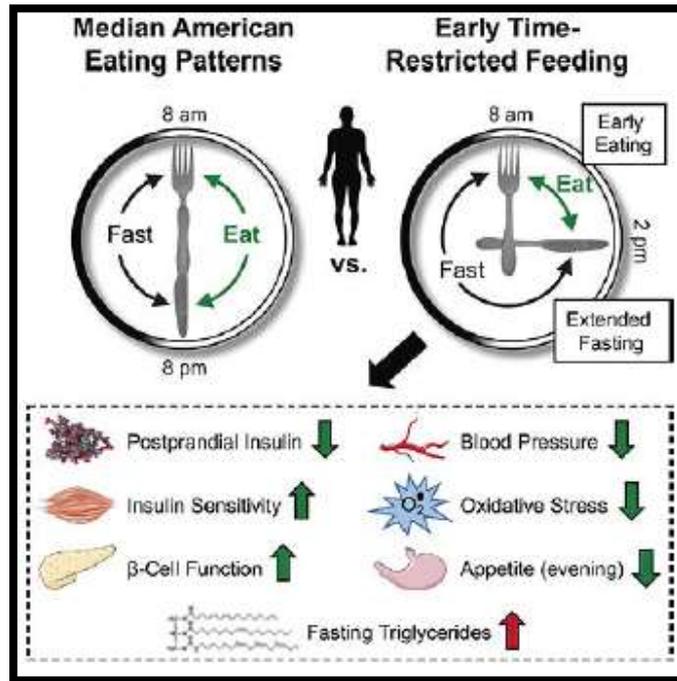
時間限制飲食法? 間歇性禁食? 熱量限制飲食法?

- **時間限制飲食法(TRF:Time-Restricted Feeding)**：常見的 168 斷食法，一種圍繞著時鐘上的時間來吃東西，意指一天 24 小時當中，集中於 8 小時內吃東西，另外的 16 個小時處於禁食狀態，初期可採用禁食 14.5 小時，飲食攝取 9.5 小時的方式，並逐步增加禁食時間。禁食期間還是可以攝取不影響口慾的無熱量液體，如水或茶。0 卡可樂有添加代糖，故會影響到口慾，不適合在禁食期間攝取。此飲食方式有分為兩種時間點攝取，包含早吃(進食時間為 8:00-16:00)或晚吃(進食時間為 13:00-20:00)。(※禁食→指不吃東西)



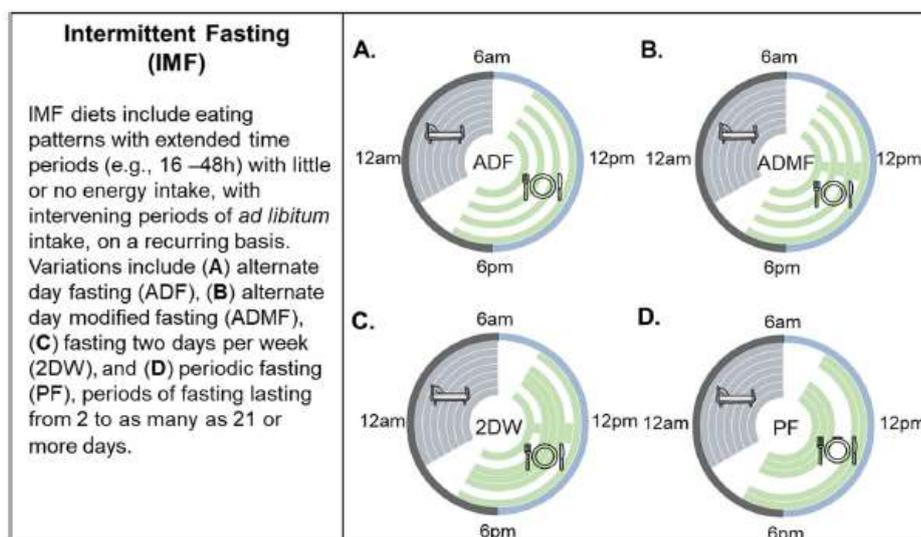
(圖片來源：Corey et al., 2019) (早吃:Early, 晚吃:mid-day)

在時間限制飲食法當中，早吃的效果帶來的好處除了體重控制之外，還能帶來額外的生理改善，如：減少胰島素分泌、增加胰島素敏感性、刺激胰臟β細胞的功能(分泌胰島素的細胞)、降低血壓、降低氧化壓力、降低夜間食欲，故衍生的效果較佳。



(圖片來源：Elizabeth F. Sutton et al., 2018)

- **間歇性禁食(IMF:Intermittent Fasting)**：這一類的斷食方式就有很多種類，主流的斷食方式如下(如圖說明)：
 - 隔日段食(ADF:alternate day fasting)
 - 隔日輕段食(斷食日熱量攝取量低於正常的 40%)(ADMF:alternate day modified fasting)
 - 52 斷食法(2DW:fasting or modified fasting on two day per week)
 - 52 輕斷食法(斷食日攝取 500-600 大卡) (PF:Periodic fasting involves fasting for 2 to as many as 21 or more days)。



(圖片來源：Corey et al., 2019)

- **熱量限制飲食法(CER:Continuous Energy Restriction)**：指依據個人狀態給予熱量設定，並依據個人的每日熱量需求，減少 500-600kcal/day，也是過往教科書上的控制體重及減重的方式。

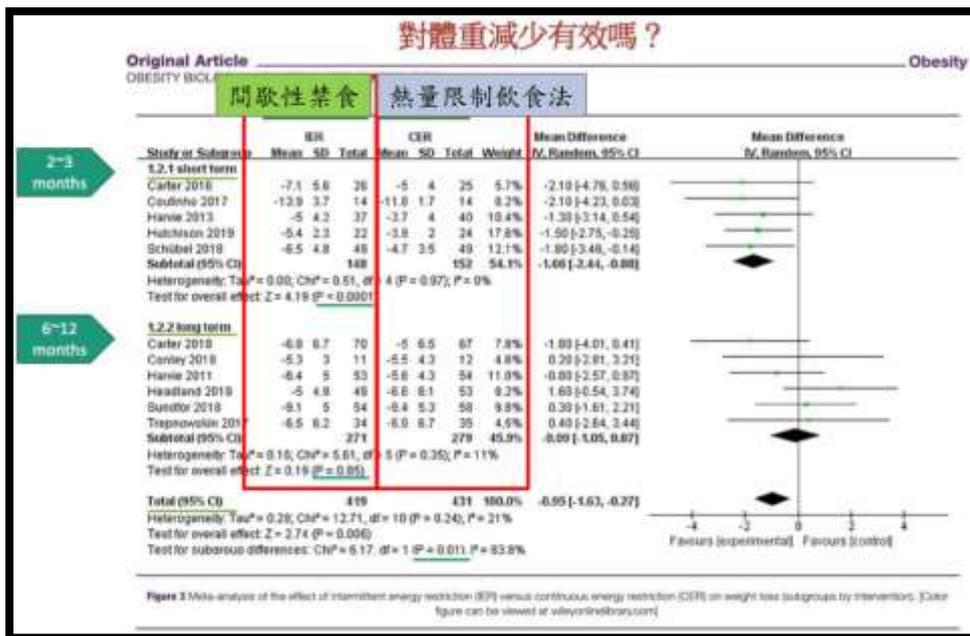
體重控制方式	熱量限制飲食法 (CER:Continuous Energy Restriction)	時間限制飲食法 (TRF:Time-Restricted Feeding)	間歇性禁食 (IMF:Intermittent Fasting)
優點	1. 文獻及族群較多元 2. 安全性高 3. 不易失控 4. 不影響社交	1. 減重速度較快 2. 短期效果佳 3. 減脂效果佳	1. 減重速度較快 2. 短期效果較佳
缺點	1. 需長期 2. 減重、減脂速度慢 3. 初期控制飲食困難	1. 受時間限制 2. 報復性飲食 3. 影響社交 4. 訓練受影響	1. 禁食期較飢餓 2. 較容易放棄 3. 影響社交 4. 訓練受影響
適用對象	長期控制族群	減脂肪族群	減體重族群

※表格內容為筆者個人經驗分享

長期控制何種方式較合適?

運動員的減重過程重點，不外乎幾個因素，包含：維持訓練、保持體能狀態、不影響心理狀態，最後也最重要的就是可以長期的維持體重。有研究說明如下：

- 短期(2-3月)減重狀態下，透過間歇性禁食(IMF)較熱量限制飲食(CER)來的好一些。
- 長期(6-12月)減重狀態下，無論間歇性禁食(IMF)或熱量限制飲食(CER)兩者之間無差異。



(圖片來源：Shasha et al., 2021.)

結語

- **控制熱量的方式百百種，長期來看並沒有顯著差異**，必需透過個人的生活型態、運動方式、運動訓練量、減重目標等等外在因素後，才能找到最適合自己的一套體重控制方式。

評論及心得

- 新潮流的減重方式，在速度上確實更有感。不過控制體重是長期的，需要思考何種飲食方式才是最適合自己。像運動員會有大小比賽之分、降體重的生理限制，故必需找到合適的運動營養師協助整體性的規劃，才能讓控制體重這件事情融入於生活當中(無感)。