



# 你所關注的間歇性斷食？

營養師／陳靜雯

健康飲食一直是大家最關心的事情，近幾年除了流行有爭議性的生酮飲食來促使體重減輕之外，也開始流行起了間歇性斷食(intermittent fasting)，而本文也簡單的來探討間歇性斷食對身體健康的影響。

間歇性斷食一直存在於自然界生態中，以老鼠而言，它們通常會在幾個小時內進食一天所需的量，接下來會有長達20小時斷食。而早在1997年的時候就有文章已提到減少生活中的食物供應量（熱量限制）會對動物的壽命有正面的影響。許多動物的研究表示，間歇性斷食不僅可以減少自由基產生，而且減少熱量攝取之後，透過不同的代謝路徑，使得能量利用由原先的肝醣新生轉換為脂肪細胞的酮體產能。此外，間歇性斷食引發了細胞適應性的演化反應，改善了葡萄糖利用、增加抗壓力與抑制發炎反應，使得細胞在斷食期間更可以有效移除與修復受損分子，因此理論上間歇性斷食也可能對動物包括人類帶來身體上的健康。

儘管動物研究中發現間歇性斷食可改善胰島素敏感性，可是在人體上卻出現了不一致的結果。有文獻指出糖尿病前期或2型糖尿病患者每日限制熱量或以4：3的間歇性斷食（每週3次，禁食24小時）可以改善胰島素阻抗，但是在另一項12個月的研究中，雖然在隔日禁食組與每日限制熱量的組別參與者都減輕了體重，但是胰島素敏感性、血脂或血壓與控制組相比卻沒有任何改善。此外，雖然文獻指出間歇性斷食改善了許多心臟風險相關因子（如：血壓、低密度脂蛋白膽固醇、三酸甘油酯、胰島素阻抗、發炎反應等等），但是也可能刺激副交感神經系統使得心跳的變異度變大，而這可能增加心臟血管疾病風險。其它雖然都有一些論述提到間歇性斷食對於抑制腫瘤生長、改善多發性硬化症及創傷性和缺血性組織損傷等等的好處，但是目前在人體研究中，可能還是缺乏足夠明確的證據支持間歇性斷食長期對於人類健康上的幫助。

由於在已開發的國家中食物是很充足的，而且每天三餐加零食的飲食習慣早已在我們的文化中根深蒂固，加上在轉換間歇性斷食的過程中可能會經歷到飢餓、易怒和注意力喪失的情況，雖然這些狀況大都會在1個月的消失，但是這些都是要進行間歇性斷食會面臨到的困難。如果要執行間歇性斷食的話可以考慮先拉長一天的禁食時間達16~18小時，然後慢慢進入5：2間歇性斷食法。其具體作法可以在第一個月的每週選擇一天只吃900~1000大卡，第二個月則每週選擇二天只吃900~1000大卡，然後第三個月每週選擇二天只吃750大卡，直到第四個月每週選擇二天只吃500大卡。

總結來說，間歇性斷食多數的研究試驗是以動物試驗為主，但對人體來說是否可以持續多年使用還有待確定。此外，目前的臨床研究主要人群為超重的青年及中年人，故不能將這些研究中觀察到的好處和安全性套用到其他年齡層，且臨床上存在著個體差異，需依個別身體狀況、藥物的使用及生活作息等等不同層面調整，因身體疾病可能帶有風險，故在嘗試間歇性斷食前請諮詢相關醫生及營養師評估是否適合執行及如何操作。

#### 參考文獻

1. Cabo, R. and M.P. Mattson, Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. *N Engl J Med*, 2019. 381:2541-51.
2. Grajower, M.M. and B.D. Horne, Clinical Management of Intermittent Fasting in Patients with Diabetes Mellitus. *Nutrients*, 2019. 11(4):873.
3. Weindruch, R. and Sohal R.S. Caloric intake and aging. *N Engl J Med*, 1997. 337:986-94.