



# 超夯 168 斷食 營養師告訴你 怎麼吃才健康

整理／洪詩茵 資料來源／采實文化《Sunny 營養師的 168 斷食瘦身餐盤，媽媽、阿嬤親身實證！6 大類食物 × 95 道家常料理，不挨餓的超強必瘦攻略》

**你**聽過 168 斷食嗎？你也是 168

斷食的奉行者嗎？這幾年來，168 斷食在國內蔚為風潮，因為邏輯簡單、容易執行，掀起一股 168 斷食「瘋」潮。然而，168 斷食真的這麼簡單，只要遵守「禁食十六個小時、進食八小時」的原則就能成功瘦身嗎？營養師 Sunny 提醒，小心瘦身不成反傷身！

就讀營養科系的營養師 Sunny，為了打拼事業體重與健康失衡，畢業十五年後才下決心考取營養師證照，試過低醣、生酮、間歇斷食等各種瘦身法，他深知減肥不是一兩天，好好吃、能夠持續才是重點。他將「168 斷食法」搭配上「瘦身餐盤」，帶入他們家的日常，不僅吃得飽足又均衡，連他的媽媽、阿嬤也成功瘦

身。且看看 Sunny 營養師分享，如何才能善用「168 斷食法」，瘦得健康又營養。

**什麼是「168 斷食法」？**

近幾年相當流行的「間歇性斷食」(Intermittent Fasting, IF)，主要分成整日斷食以及限制進食的時間，比較常見的就是把進食時間限制在一天當中的某個時段，而其中的「168 間歇性斷食」，對於一般人而言不僅較易達成，也頗具效果，所以深受歡迎，不過「168」這個數字是什麼意思呢？

「168 斷食」指的是一天二十四小時，十六個小時不吃東西，控制在八小時內進食。假設早上九點吃了第一餐，那麼到了下午五點過後，就不能再吃任何東西了。

**間歇性斷食，能帶來強大的瘦身效果？**

要解釋間歇性斷食如何達到減

## 常見的「間歇性斷食法」

間歇性斷食法	執行方式	舉例
1410 間歇性斷食	14小時不吃東西，10小時內吃東西。	早上9點吃第一餐，晚上7點過後不再進食。
168 間歇性斷食	16小時不吃東西，8小時內吃東西。	早上9點吃第一餐，下午5點過後不再進食。
186 間歇性斷食	18小時不吃東西，6小時內吃東西。	早上9點吃第一餐，下午3點過後不再進食。
204 間歇性斷食	20小時不吃東西，4小時內吃東西。	早上9點吃第一餐，下午1點過後不再進食。
52 間歇性斷食	一週七天，其中兩天只吃 500kcal。	星期一、星期四整天分別只吃 500kcal，其他天維持正常飲食。
隔日斷食法	採取一天進食，一天斷食。	星期一正常飲食、星期二完全禁食、星期三正常飲食，以此類推。

重的原理，其實要先講到身體內的賀爾蒙變化。我們體內的賀爾蒙包含了生長激素、瘦素、胰島素等，其中胰島素就在這裡扮演重要的角色。

一般來說，我們在進食時，碳水化合物會使體內的血糖升高，這時候身體會通知胰臟的 beta 細胞分泌胰島素。胰島素會進行作用，使我們血液中的

葡萄糖進入到細胞裡面運作，所以血糖就會降下來。

胰島素也是一種合成賀爾蒙，會促使脂肪合成，抑制脂肪燃燒。間歇性斷食就是利用這個原理，讓胰島素濃度維持在穩定的低點，減少脂肪的合成，並且增加體內燃燒脂肪的機會。不過，目前有些研究對於這個「胰島素假說」仍有存疑，既然是「假說」就代表證據還不夠完全，所以也可能會在某一天被推翻，不過這也是因為科學會不斷進步，因此隨時都要繼續吸收新知。

Sunny 營養師認為想要利用間歇性斷食達到瘦身效果，並不是單純改變進食時間而已，進食的內容也是一大關鍵。如果在可以進食的八小時中暴饮暴食，攝取過量的碳水化合物或是油脂，仍會大大影響瘦身效果。斷食只是一種輔助技巧，真正的關鍵還是在於飲食內容。

### 間歇性斷食，可促進身體健康？

根據二〇一九年《新英格蘭醫學雜誌》(The New England Journal of Medicine) 的研究結果顯示，間歇性

斷食對於減重、抗氧化、控制血糖都有正面幫助。

人體利用的能量來源為葡萄糖以及脂肪酸，進食後葡萄糖在體內產生能量，脂肪則代謝成三酸甘油酯儲存在脂肪組織中。在我們斷食八至十二小時後，體內的肝醣消耗完畢，就會利用脂肪當作能量來源，而三酸甘油酯會代謝成脂肪酸以及甘油，脂肪酸在肝臟產生酮體，供人體利用。最主要的原因是體內酮體量升高，這也成為體內細胞重啟的一種訊號，能讓體內產生抗氧化、抗發炎、清除或修復受損細胞等作用，這也是我們認為斷食能夠促





進健康的原因。

## 要如何開始執行「間歇性斷食」？

任何飲食要執行前都需要循序漸進，不要過於激烈，間歇性斷食也是如此。斷食時間越長，難度就越高，且容易缺乏足夠營養。所以我會建議從「168 間歇性斷食」開始嘗試。只要將早餐晚點吃、晚餐早點吃，就能夠達成條件，比較容易執行。

如果覺得「168 間歇性斷食」執行起來也有難度，就再放寬從 1410（十小時內進食）或 1212（十二

小時內進食）開始，再慢慢循序漸進。

總之，就是不要給自己太大的壓力，因為我們追求的是一種能夠長期執行的飲食方式，如果這樣的飲食法讓你餓得很難受，或是沒辦法配合生活作息，那也不需要勉強執行，這代表這樣的飲食方式並不適合你。

## 享受「間歇性斷食」帶來的好處

間歇性斷食如果執行方向正確，就能達到瘦身、控制血糖的效果。

### 1、可避免攝取過多熱量

我們在日常生活中非常容易取得食物，一不小心就會不停進食。其實有時候並不是真的肚子餓了，只是嘴饞想要咀嚼，就不小心吃下一堆東西。透過斷食，可以幫助我們分辨身體的訊號，了解是否真的有需要的需求，進一步控制進食。

當把進食時間限制在八小時之內，一次能吃的東西有限，比較容易產生熱量赤字，不會隨時想吃就吃，造成熱

量過剩，影響瘦身效果。

2、能改善血糖，但是無法逆轉糖尿病

有些研究顯示，間歇性斷食可以逆轉糖尿病前期的情況，並且改善第二型糖尿病患者的胰島素敏感性，但是對於糖尿病則無法逆轉。

## 避開誤區，執行「間歇性斷食」你要注意的事

很多人執行「間歇性斷食」一下子就失敗了，或是無法長久、瘦不下來。很多時候，其實是因為方法錯了，請避免以下三種常見失敗情況。

### 1、必需度過適應期

剛開始執行的時候，一定都會經歷忽然改變進食習慣而產生的飢餓感，甚至產生易怒、焦躁、注意力無法集中等情形。但在一段時間適應後，就能獲得改善。如果不適應過於嚴重，請先放寬斷食時間限制，再循序執行。

### 2、避免報復性進食

執行間歇性斷食的時候，有些人會跳過早餐不吃，忍受飢餓感一直到中餐，



## Sunny 營養師的小教室

### 注意！ 這些人不適合進行斷食

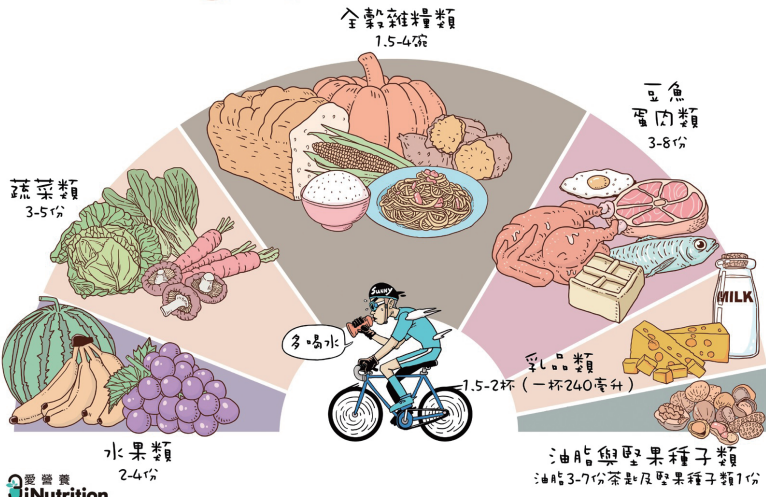
基本上健康的成年人才能進行間歇性斷食，以下族群不宜貿然進行。

1. **發育中的青少年**：發育階段的青少年，攝取均衡營養與熱量相當重要。
2. **哺乳或懷孕中的孕婦**：身體此時需要完整的營養，不宜進行斷食。
3. **飲食失調者**：暴食症或是厭食症患者，不宜進行。
4. **慢性病患者**：高血壓、糖尿病、心臟病等慢性病患者不宜進行斷食。

尤其是糖尿病患者要特別注意，如有低血糖會有即刻性危險，千萬不能大意，執行前需要尋求專業人士的建議。

# 每日飲食指南

資料來源：衛福部



資料來源：衛福部

很多人常會問SUNY營養師各式各樣關於「吃」的問題，像是減重時可以吃米飯嗎？斷食時可以吃水果嗎？睡覺前喝一杯牛奶會不會變胖？有糖尿病的人可以吃木瓜嗎？食物種類非常多，可能永遠回

## 六大類食物這樣吃，才會健康瘦

要記住，「間歇性斷食」是斷食，而非禁食，在可以進食的區間，就好好吃東西吧！

更為重要喔。

還有可能造成身體代謝問題，影響內分泌、經期紊亂、失眠，甚至還會有肌肉流失等現象。所以就執行斷食，仍必需注意均衡飲食，攝取六大類食物，包括全穀雜糧類、豆蛋魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，還有乳品類。根據每日所需分量，平均分配在可以進食的時間內均衡攝取。除了遵守進食的時間，吃的內容其實

## 控制六大類食物分量，是瘦身關鍵

答不完，所以通常SUNY營養師都會請他們先想一想關於「分量」的問題。

如果你一天所需的熱量是一千二百卡，白天已經攝取足夠的熱量，那麼睡前喝一杯二百卡的牛奶，你會覺得變胖嗎？如果你今天只吃了一千大卡，再喝二百大卡的牛奶，情況與前者是否相同呢？我想答案呼之欲出了。在減重期間，除了選擇食物種類以外，控制食物的分量更是關鍵。

很多人也許曾經試過單一食物減肥法，三餐只吃蘋果或是沙拉餐、水煮餐，但往往無法長久維持，終將走向失敗。其實減肥也可以天天享用色香味俱全的料理，融入生活中的飲食，才能健康長久。

根據衛福部國民健康署的「每日飲食指南」，將食物分成六大類，攝取這六大類食物就是所謂的「均衡飲食」，SUNY營養師所執行的168斷食法，在進食的八小時內，會以均衡飲食為主。接下來就帶大家認識六大類

於是可以進食的時間一到，就開始大吃大喝。然而，這樣報復性進食反而會讓你吃下比平常更多的熱量。根據熱量平衡原理，這輩子不但瘦不下來，反而還可能會變得更胖。

3、避免攝取過少熱量與營養素

當限制進食時間後，若不注意營養攝取，只吃自己愛吃的，或是吃的量太少，容易造成營養缺乏。長期下來，



1. 飯（全穀雜糧類）：約半碗飯
  2. 肉（蛋白質）：植物性蛋白+動物性蛋白
  3. 菜（蔬菜類）：搭配不同顏色的蔬菜
- 利用家中圓盤，打造梯形排列法，用此圖像加上「菜肉飯」的口訣記憶，就不易忘記喔！

食物，以及需攝取多少的分量才能達到瘦身的效果。

### 利用圓盤，快速掌握分量比例

以營養學的角度，大多是用手掌、拳頭大小來計算營養素的分量，不過依照 Sunny 營養師的經驗，很多人還是會記不住，所以接下來要教大家一個更簡易的方式，就是利用家中的圓盤進行飲食分量控制。

### 梯形排列法，打造瘦身餐盤

我們可以利用家中的圓盤（直徑約二十五公分）分成三等分，快速的口訣記法為「菜、肉、飯」，菜為各種蔬菜

類，肉代表蛋白質，飯代表各式全穀雜糧類。

而菜、肉、飯的分量比例要如何掌握呢？主要以「梯形」來盛盤排列，分量最少的是飯，肉類次之，分量最多的是菜。這就是 Sunny 營養師家的飲食方法，在早上十點與晚上六點的主餐時間，都會吃這樣滿滿的一盤，營養均衡且具飽足感。

#### 一、菜（蔬菜類）

蔬菜類的分量占餐盤最大面積。我們家因為人比較多，每餐會準備至少三道蔬菜，至少包含一道深綠色葉菜類，搭配兩道不同顏色的蔬菜。如果是想要快速料理，也可以將三~五種蔬菜一起拌炒，更為省時。

以營養學來看，每人每餐要攝取二~三份蔬菜（約二~三個拳頭大小的體積）。蔬菜一份的量為生重一百克，但是不同種類的蔬菜其膨縮率差別蠻大的，所以煮熟後的體積也會有所差別，像是花椰菜膨縮率比較低，但葉菜類的膨縮率比較高，原本生重兩碗的體積，但是煮熟後可能只有半碗大而已。不過蔬菜屬於低熱量高纖維食材，所以吃多

點比較沒有關係。

#### 二、肉（蛋白質）

蛋白質的分量次之，擺放在圓盤的中間，可以準備二~三種不同的食材種類，攝取不同的營養素。盡可能以植物性蛋白搭配動物性蛋白，像是豆腐+鮭魚，或是毛豆+雞肉的方式。如果為素食者可以植物性蛋白為主時，食用的分量可增加與蔬菜的體積相同。

蛋白質的部分，比較容易因為選擇的食材不同，造成較大的熱量差異。像是三層肉的油脂含量高，雖然是同樣的分量，但會比其他食材多出近二百卡的熱



#### Sunny 營養師的小教室

##### 減醣料理餐盤

梯形餐盤裡，蔬菜最多，蛋白質次之，碳水化合物最少，減少了碳水化合物的分量，吃充足的蔬菜與蛋白質，同樣符合減醣飲食的吃法。排列料理時，鋪平即可，切勿堆疊過高，以免造成過量。



## Sunny 營養師的小教室

### 「一份」指的是多少？

1. 乳品一天一份，一份大約是 240ml。



2. 如圖是一份火龍果、一份腰果的分量。



量，必需以低脂肪為主。

三、飯（全穀雜糧類）

全穀雜糧類在餐盤裡占的分量最少，大約是半碗飯（營養學來說一份為四分之一碗飯，半碗為一份）。如果想精準測量，生米為二〇公克，或是白飯約為五〇公克，因為白米經烹煮會吸水，需考慮膨脹率。

如果今天不想吃米飯，想吃其他澱粉類，像是蘿蔔糕、芋頭、地瓜等，是可以的嗎？可以的，只要減少米飯的分量即可，不能吃了半碗飯，又「額外」的多吃幾片蘿蔔糕，那就表示超量了！

適量水果、堅果、乳品，補足營養，增加飽足感

Sunny 營養師家的餐盤會以上述的三大類營養素組成，並且在早上十點與晚上六點隨餐加上一份水果、半份堅果，下午兩點喝一杯乳飲，可以增加飽足感，以及滿足口慾與口感。

不過要特別提醒，水果與堅果很容易掉入「健康」的陷阱，它們的確是好食物，但糖分與熱量都偏高，一不小心就會過量，所以請記住分量控制，水果一天兩份，堅果一天一份。



作者：Sunny 營養師（黃君聖）

畢業於文化大學食品營養系，擁有台灣營養師、美國 ACE-CPT 國際私人教練雙證照。當營養師前，為潮流服飾店老闆，長期作息不正常，體悟健康的重要，重新拾起營養專業，希望可以幫助更多人建立正確觀念。成為營養師後，最先幫助的對象就是自己的媽媽和阿嬤，用健康且容易執行方式，幫助她們成功瘦身，並將營養學實踐於家庭日常中。常在社群媒體 Youtube、Facebook、Instagram 分享專業有趣的營養知識，獲得廣大的迴響。

著作：《Sunny 營養師的 168 斷食瘦身餐盤：媽媽、阿嬤親身實證！6 大類食物 × 95 道家常料理，不挨餓的超強必瘦攻略【隨書附贈：可剪裁「食物分量表」】》