

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 斷食減肥行不行？

摘要： 本文介紹了斷食這種飲食方式，並探討了斷食的不同類型、可能的益處和風險，以及如何安全地進行斷食。斷食可分為不同的類型，。本文重點介紹了 16/8 斷食，並列出了它的好處，本文提醒在進行斷食時要掌握節制、避免過度和請教專業人士等注意事項。

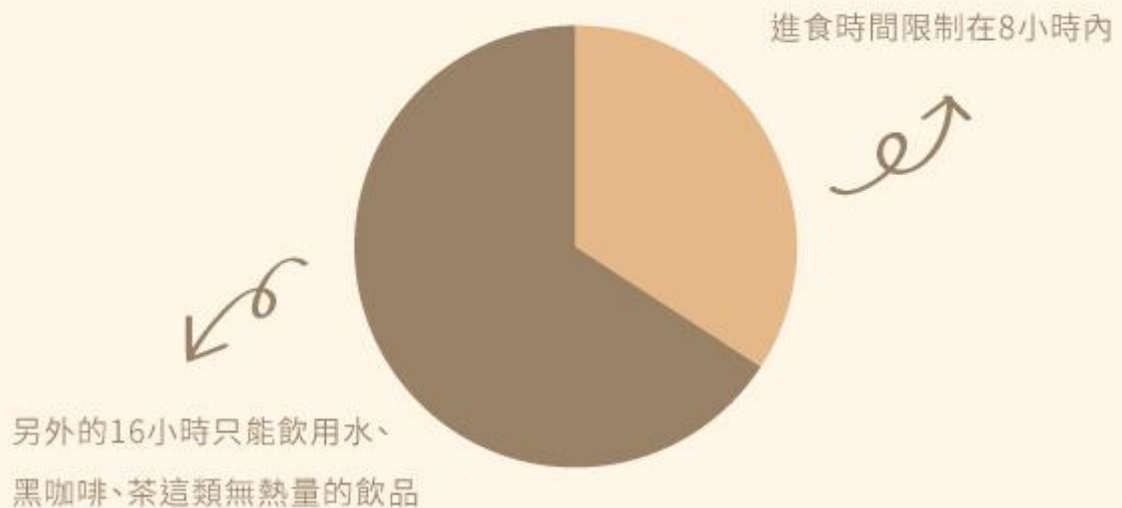
文章內容： (限 500 字~1,500 字)

近年來，斷食成為一種受歡迎的飲食方式，據聞間歇性斷食不僅可以減重，也對身體有不少好處。雖然機制還不清楚，但當前已有多篇研究指出，間歇性斷食不但可以拿來減重，也能夠提高身體的胰島素敏感度，有利於降低血糖值、預防脂肪肝，還有保護心血管的好處。在本文中，我們將探討斷食的不同類型、可能的益處和風險，以及應該如何安全地進行斷食。

斷食可以分為不同的類型，包括：

1. 16/8 斷食：這種斷食方式是在一天中只進行 8 小時的進食窗口，其餘時間不進食。通常，進食窗口是在中午至晚上，這樣就可以跳過早餐。
2. 5:2 斷食：這種斷食方式是在一週中選擇任意兩天，只攝取很少的卡路里 (通常是 500 至 600 卡路里)，而在其餘的五天內正常飲食。
3. 24 小時斷食：這種斷食方式是在一天中只喝水或非卡路里飲料，完全不進食任何固體食物。多日斷食：這種斷食方式是在多天甚至數週內不進食固體食物，只攝取水或非卡路里飲料。
4. 多日斷食：這種斷食方式是在多天甚至數週內不進食固體食物，只攝取水或非卡路里飲料。

168間歇性斷食



從大家比較熟悉的 168 斷食說起，168 斷食的科學原理是通過控制進食的時間來幫助人們控制卡路里攝入量和促進身體代謝。由於在禁食期間身體缺乏卡路里，它會開始從脂肪組織中提取能量，這有助於減輕體重和減少脂肪堆積。此外，168 斷食還被認為可以改善身體的胰島素敏感性，降低糖尿病和心臟病等慢性疾病的風險。

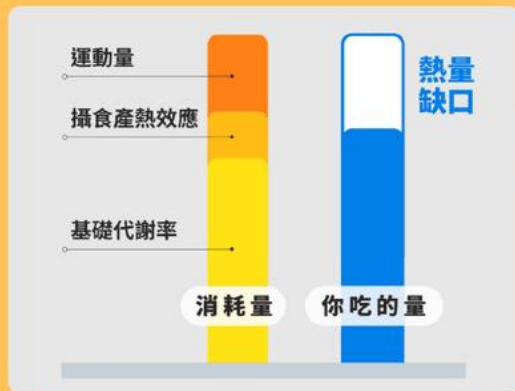
168 斷食的好處

1. 有助於減輕體重：168 斷食可以幫助控制進食量和卡路里攝入，進而幫助減輕體重和減少脂肪堆積。
2. 促進代謝：168 斷食可以促進身體的代謝，從而增加脂肪燃燒和能量消耗。
3. 改善血糖和胰島素敏感性：168 斷食可以降低血糖和胰島素水平，從而降低糖尿病和心臟病等慢性疾病的風險。
4. 改善大腦功能：研究顯示，168 斷食可以促進大腦細胞的生長和再生，提高記憶力和認知功能。

能順利減肥的重點：

1. 控制飲食：控制飲食是減肥的核心，需要確保攝取的熱量少於消耗的熱量。應該選擇健康、均衡的飲食，避免攝取過多的高熱量、高脂肪和高糖分的食品。

熱量赤字是什麼？



2. 增加身體活動量：增加身體活動量可以消耗更多的熱量，從而促進減肥。可以通過運動、散步、上下樓梯等方式增加身體活動量，並且應該每天保持一定的運動時間。
3. 調整心理狀態：減肥是一個長期的過程，需要耐心和毅力。應該調整自己的心理狀態，保持積極的態度，不要輕易放棄，而應該堅持下去。

在進行斷食減肥時，能得到的好處非常的多，但是必須要配合良好的生活習慣和熱量赤字才能有減肥的效果，減肥時搭配斷食和良好的運動、生活習慣，能讓減肥進行的更順利，但是如果在斷食的過程感到身體不適，建議立即停下並尋求醫師諮詢。

參考資料

科技大觀園 :<https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000003/detail?ID=c804f561-3dcf-46cd-84d0-d35de74e65e7>

泛科學: <https://pansci.asia/archives/317719>

泛科學: <https://pansci.asia/archives/346860>

BBC NEWS: <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-48496033>

Youtube:<https://www.youtube.com/watch?v=XMs2mMxpdo4&list=TLPQMTAwNDIwMjOLT6sg1hcE-A>

<https://www.popola.co/blog/posts/%E5%A4%A7%E5%AE%B6%E9%83%BD%E5%9C%A8168%E5%BC%8C%E4%BD%A0%E9%82%84%E6%B2%92%E8%B7%9F%E4%B8%8A%E5%97%8E%E4%B8%8D%E5%8D%A1%E9%97%9C%E8%BC%95%E9%AC%86%E6%96%B7%E9%A3%9F%E9%9D%A0%E9%80%99%E6%8B%9B>

<https://ricky.tw/food/what-is-a-calorie-deficit/>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 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
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖