

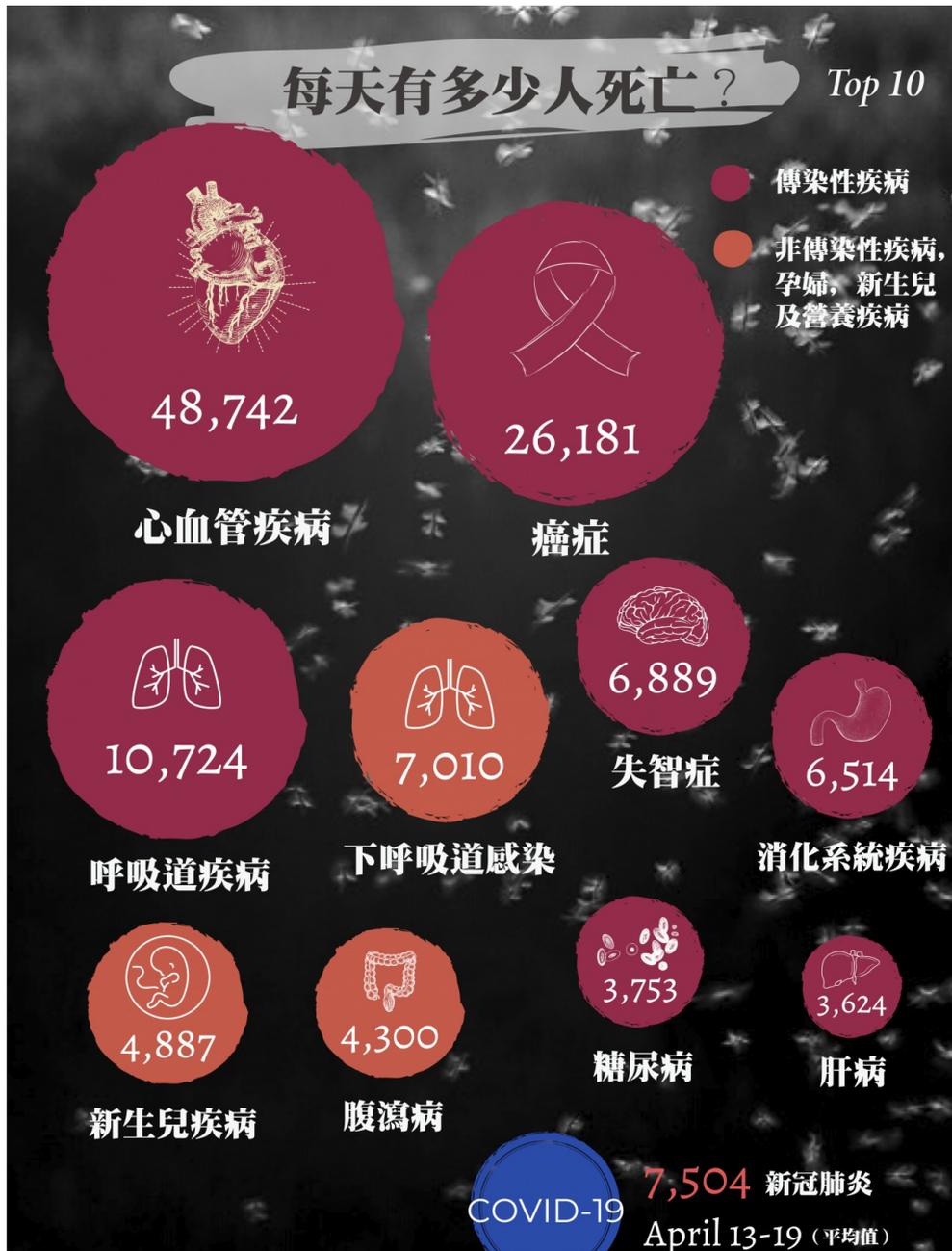


生酮跟斷食能預防心血管疾病嗎？

記者 高郁婷 報導

2020/10/25

在新冠肺炎疫情肆虐的今天，全球因為新冠病毒而死亡的人數持續增加，人心惶惶。然而你知道嗎？2017年的統計數據指出，全球十大死因中，排名第一的是心血管疾病。



2017年的統計數據指出，心血管疾病名列全球十大死因之冠。（圖片來源 / 高郁婷重製）資料來源：[Visual Capitalist](#)

心血管疾病一直是現代人的文明病，而預防新血管疾病的基礎便是建立在飲食調整之上。今年六月《The American Journal of Medicine》發表了一篇文章，內容綜合各項研究，評估了近年來竄紅的生酮飲食及間歇性斷食對於預防心血管疾病的功效。

首先，何謂生酮飲食及間歇性斷食？

在開始了解飲食跟疾病的關聯之前，我們必須先知道：生酮飲食和間歇性斷食這兩種飲食方式到底是怎麼運行的呢？

生酮飲食是一種攝取高脂肪、適量蛋白質以及低碳水化合物的飲食方式，換句話說，執行生酮飲食的人們每天所吃下的食物中，很大一部分的組成是脂肪，並把碳水化合物的攝取量壓得非常低。生酮飲食在醫學上主要被用來治療兒童癲癇，不過最近幾年在減肥族群中也相當流行，因為這種飲食方式強迫身體燃燒脂肪作為主要的能量來源。



生酮飲食的營養素比例絕大部分由脂肪組成，並含有極少量的碳水化合物。（圖片來源 / [Wikimedia Commons](#)）

間歇性斷食則是一種週期性進食的方式，最常見的兩種施行方式分別為隔日斷食及限時進食。隔日斷食是指一週中的某幾天攝取極少或零熱量，而限時進食則是將每天的進食時間限制在同一個區段。舉例來說，限時進食法中的168斷食法就是指一天內有16個小時要斷食，不能攝取熱量，將進食的時間限制在8個小時以內。

飲食方式與脂肪的關係

由於患有代謝症候群（註）的人罹患心血管疾病的機率相對沒有罹患者來得高，因此論文分別針對代謝症候群的其中四個危險因子（肥胖、血脂異常、高血壓及葡萄糖代謝異常）作為探討的對象。

首先，生酮飲食能夠提升飽足感並降低飢餓感，同時，脂肪分解作用等反應也能夠促成體重的減輕。所以說，肥胖者施行生酮飲食對減肥來說看起來是可行的。那間歇性斷食能減肥嗎？在《Public Health Nutrition》期刊中，一項綜合35個研究的分析指出在伊斯蘭教齋戒月（只能在日出與日落之間進食）時受試者的體重降低，而齋戒月結束後兩週後體重又回升了。其他研究也指出，實行間歇性斷食的肥胖者和代謝症候群患者都比沒有實行的控制組獲得了更多的減重成效。

接著我們來看看兩種飲食方式和代謝症候群第二項危險因子——血脂異常——之間的關係。2012年在《Obesity Reviews》期刊上發表的綜合性分析指出低碳水化合物飲食可以降低許多可能促發心血管疾病的危險因子，包括血壓、三酸甘油脂、空腹血糖值、腰圍數值等等，同時還能提升高密度膽固醇，也就是好膽固醇。不過，總結各項實驗的結果，低碳水化合物飲食對於降低低密度膽固醇（壞膽固醇）的含量並沒有太大的幫助，有些研究結果甚至是互相抵觸的。

那麼此時你一定覺得攝取極低碳水化合物的生酮飲食就是促進脂質代謝的好朋友囉？先別太早下定論，因為這些研究純粹是針對較為廣義的低碳水化合物飲食，並不是以生酮飲食作為主要研究對象，所以我們只能說，同樣是攝取低碳水化合物化合物的生酮飲食可能對於降血壓有幫助，但飲食比例的組成不同，是否會讓身體有不同的反應，還是需要更多的研究來佐證。

另一方面，在間歇性斷食的相關研究中，齋戒月時受試者在脂質代謝的各項數據上都有所改善，雖然在某些研究中得出了負面影響或毫無影響，但這些研究因為母體不足，也沒有適當控制攝取的食物品質，所以這些研究結果的參考價值相對沒有那麼高。總體來說，間歇性斷食對於改善血脂異常是有幫助的。

那高血壓和糖尿病呢？

代謝症候群第三項危險因子——高血壓。2013年在《British Journal of Nutrition》上發表的研究指出，生酮飲食能夠降低血液的收縮壓與舒張壓，而且

NUTRITION // 上述研究的五項指出，生酮飲食能夠降低血液的收縮壓與舒張壓，而且表現不亞於低脂飲食。而間歇性斷食在代謝症候群以及肥胖族群的研究中也都呈現出正向的影響。隔日斷食和限時進食的斷食方式都有助於降低血壓，顯示兩者皆可被用在預防及治療高血壓上。總而言之，如果想藉生酮飲食或間歇性斷食來預防高血壓，從研究中看來是可行的。

最後，讓我們來看看第四項危險因子——葡萄糖代謝異常，簡單來說就是糖尿病。限制碳水化合物的攝取讓生酮飲食成為了預防及治療第二型糖尿病的一大潛力股，同時也能夠預防和治療葡萄糖代謝相關的併發症。更驚人的是，比起遵循美國糖尿病協會建議的飲食計畫，施行生酮飲食的第二型糖尿病患者空腹血糖減少的幅度還比較多！在治療糖尿病方面，間歇性斷食似乎稍微遜色於生酮飲食，研究指出間歇性斷食可以預防糖尿病，不過如果應用在「治療」糖尿病上，能否有所助益是無法確定的。

生酮和斷食能否治療心血管疾病？

生酮飲食能夠使身體分解脂肪，產生脂肪酸和酮體，而在人體中，酮體可以透過減少脂肪酸氧化和氧氣的消耗讓心肌細胞更加的「節能」，同時改善其收縮力，因此，酮體對於改善心肌功能是有幫助的，同時也能降低心血管疾病的發生率。一些研究也指出低碳水化合物飲食可以降低心血管疾病的風險，不過這些研究都沒有達到生酮飲食的標準。綜合以上論點，我們只能用推測的方式判斷，生酮飲食「可能」可以預防心血管疾病。

另一方面，間歇性斷食在改善一些心血管疾病的危險因子中都有所助益，雖然沒有完整的證據，但現有的證據顯示出間歇性斷食對於預防心血管疾病可能是有效益的。

	地中海飲食	植物性飲食	得舒飲食	生酮飲食	間歇性斷食
肥胖	✓	✓	✓	⌚	✓
血脂異常	✓	✓	✓	⌚ / ✗	✓
高血壓	✓	✓	✓	✓	✓
糖尿病	✓	✓	✓	✓	✓
預防心血管疾病	✓	✓	✓	?	?

✓ 顯示有益 ✓ 僅預防上有益 ⌚ 僅短期有益 ? 影響尚不清楚 ✗ 顯示有害

註：得舒飲食 (DASH Diet) 為美國國家心肺與血液研究所研發用以控制高血壓的飲食型態。

各種飲食方式對於改善疾病的功效。(圖片來源 / 高郁婷重製) 資料來源：[The American Journal of Medicine](#)

成為飲食療法的可能性

生酮飲食和間歇性斷食是否能夠成為預防心血管疾病的有效飲食療法是無法完全確定的，因為研究缺乏完整的證據佐證，而且這兩種飲食方式都沒有禁止攝取已知可能引發心血管疾病的食物。不過在審慎評估過病患的身體狀況後，醫師也許可以透過生酮飲食或間歇性斷食的處方來降低心血管疾病的危險因子。

總而言之，還是不要輕信網路謠言，隨便就將生酮飲食和間歇性斷食當作飲食療法來治療心血管疾病。若想從飲食上著手預防或治療心血管疾病，遵循已知有完整研究證據支持的飲食療法會更加安全、可靠！

註：代謝症候群為一群容易導致心血管疾病的危險因子之總稱。

關鍵字：生酮飲食、間歇性斷食、心血管疾病、代謝症候群

縮圖來源：[Wikimedia Commons](#)



記者 高郁婷



編輯 劉凡瑜

