

投稿類別：各類議題

篇名：「一定要吃三餐嗎？」忙碌的人可以怎麼吃?——淺談現代新興飲食模式

作者：

廖芊筑。化仁國中。八年二班

陳芊卉。化仁國中。八年三班

陳盼瑀。化仁國中。八年三班

林瑀緹。化仁國中。八年四班

(按照班級順序排列)

指導老師：高芳瑄老師

隊名：八肚夭飲食研究室

壹●前言

一、研究動機

自我懂事以來，身邊的長輩們都灌輸著要吃「三餐」的觀念，被動接受著這些觀念的我們，似乎從來都沒有去思考過，為什麼「一日一定要吃三餐」及「三餐都很重要」的觀點呢？我們的飲食如果沒有依照這些觀念會如何？這樣的飲食觀念又是從哪裡來的呢？

組員芋卉自從五年級便開始幫媽媽擺攤，她總說：「我都忙到吃東西只是為了飽，而不是享受吃，那還不如不要吃了。」組員們一起討論後，我們發現現代有許多人因為經濟壓力，只顧著拚命賺錢，無法正常飲食，更無法好好享受食物帶來的美好。因此我們開始思考：「三餐一定要定時嗎？一定要吃滿三餐嗎？一日三餐的觀念又是從哪裡來的呢？」每個人每天都有溫飽的需求，這樣與我們息息相關的主題，我們想利用這次的研究來探討現代忙碌人合適的飲食模式。

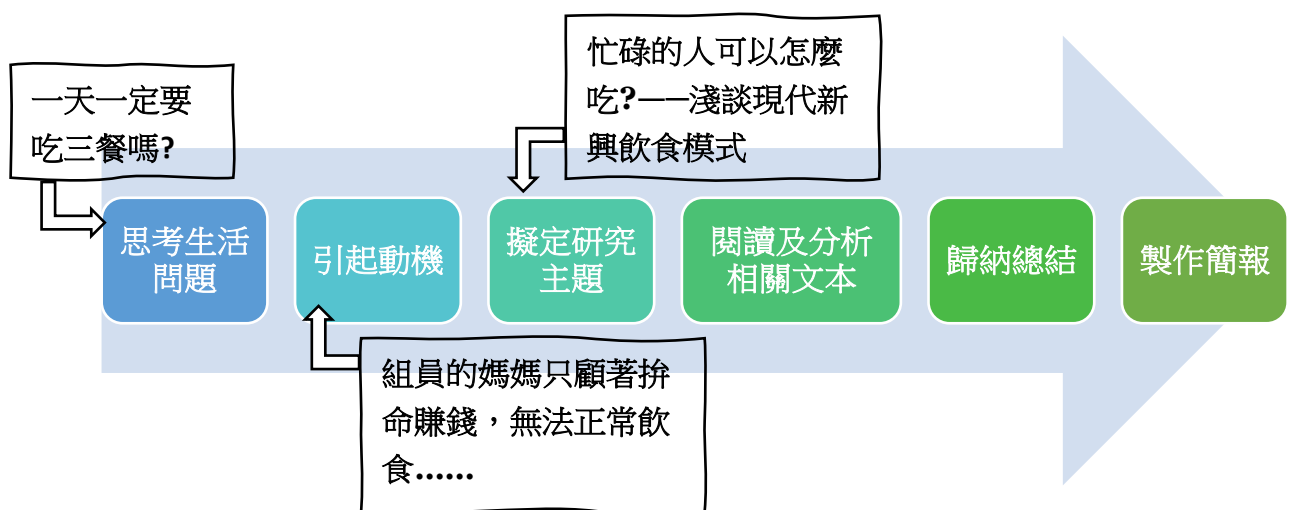
二、研究目的

我們以現在大部分人的飲食習慣去思索，探討從古至今的飲食習慣與變化，研究方向大致為以下幾點：

- (一) 何時有三餐的觀念
- (二) 探究飲食文化的轉變及現代人的飲食習慣
- (三) 現代新興飲食模式

總結—推薦給各行業合適的飲食法

三、研究流程



貳●正文

(一) 何時有三餐的觀念

一日三餐的習慣是從宋朝開始的，可過渡期太久了，宋朝的農民和窮苦市民依舊不肯放棄一日兩餐的老傳統，到清朝及民國都還有人在堅持一日兩餐的傳統！李開周的《吃一場有趣的宋朝飯局》¹提及：「嘉慶年間，北京有首《竹枝詞》形容下層百姓，其中兩句是『兩餐打發全無事，哪管午中饑與渴。』」顯示出宋朝人因為錢不夠花，只能吃早晚兩餐。

歐洲以前也是一日「兩餐」，人們不習慣吃早餐，只吃午餐和晚餐。英國維多利亞時期也只有吃「兩餐」，英國的人民不習慣在中午時吃飯，就很像宋朝那些堅持一天吃兩餐的人。然而這樣的習慣從春秋戰國到隋唐五代就放棄了。許多朝代的皇帝無法忍受中午餓肚子這件事情……

但不吃午餐真的會餓死嗎？日本名醫內海聰《這樣吃，從此遠離醫生》²提到：「美國原住民、因紐特人及澳洲原住民，甚至是日本平安時代或江戶時代的人們，也都沒有一天吃三餐的習慣。」隨著時代進步及經濟的快速發展下，人們已不需要為食物而擔心。但是在物質缺乏的年代，難道古代的人民會因為少吃一餐而死亡嗎？或許「一日三餐」的觀念只是一個迷思，並沒有完全的科學根據。

(二) 探究飲食文化的轉變及現代人的飲食習慣

自從講究耕作的農業時代開始了之後，人類的飲食文化出現不一樣的變化：

1. 出現了「一日三餐」的制度。
2. 容易種植或取得農作物成為主食。
3. 人類開始出現各種的不適應症狀，例如：近視、蛀牙、肥胖及心血管問題等。
4. 加工醣類日新月異，糙米成為白米、小麥穀物變成加糖的甜甜圈、原生醣異構加工成高果糖玉米糖漿，身體負擔日益沉重。

農業時代的出現，滿足了人類飲食的需求，提供人們更多選擇，卻也造成人類的許多疾病問題的產生。



(右圖 規律飲食的好處³)

¹ 李開周《吃一場有趣的宋朝飯局》(台北市：時報文化，民 103) 頁 10。

² 內海聰《這樣吃，從此遠離醫生》(台北市：布克文化，民 104) 頁 62。

³ 宗像伸子《超簡單營養聖經》(新北市：遠足文化，民 99) 頁 21。

日本營養師宗像伸子《超簡單營養聖經》書中提到：「三餐都規律飲食，可以維持身體的規律，提高免疫力，增強抗壓性，且負責吸收血糖值和體脂肪的胰島素穩定，容易養成不發胖的體質，使身體節律正常。」

每天穩定吃三餐、健康吃三餐，對身體有益。但是現代人往往因生活忙碌，吃飯時間大部分都不規律且亂吃，不規律飲食可能會導致血糖下降，血糖下降則會出現疲勞和煩躁。如果血糖水平忽高忽低則會導致情緒紊亂，甚至還會出現包括抑鬱和焦慮等症狀。大部分的人更喜歡天天攝取太過辛辣、油膩的食物，或是吃宵夜，導致罹患腸胃疾病的人越來越多。但多數人並不知道自己罹患腸胃疾病，長期不治療，可能會嚴重到變成癌症。

那麼忙碌無法定時定量用餐的現代人，除了常見的一日三餐之外，還有沒有其他健康的選擇呢？我們整理了現代新興的飲食法以供參考。

（三）現代新興飲食模式

現代人因工作忙碌、工時長等因素，常有長期吃外食、吃宵夜、三餐不定時及愛喝手搖飲等不良飲食習慣。但人往往等到問題出現了才發現了不良飲食習慣所導致的問題，如易復胖、營養不均衡等。卻又選擇了錯誤的減肥法，如絕食、吃減肥藥等方式，對身體產生負擔。最後在醫生及營養師的建議下才選擇了較特別且較不傷身的飲食法。例如：碳循環飲食、低醣飲食、生酮飲食、斷食等。一些注重體態的人則選擇了水煮餐、高蛋白飲食等方式來調節體重。

在嘗試各種飲食法之前，有一些注意事項，我們認為是每個人都該有的基本觀念：

第一、了解什麼是基礎代謝率（BMR）⁴。

第二、計算自己的TDEE⁵

（可以參考「愛健身」網站，計算自己的BMR及TDEE。<https://ifitness.tw/bmr-and-tdee/>）

第三、有健康的身體狀況及心態。若身體有狀況者，應諮詢營養師及醫師。

第四、對於自己的身體狀態要「有意識」的覺察！清楚評估自己的身體狀態，並選擇能長期持續實行的飲食法。

以下列出較常見的現代新興飲食法：

（1）碳循環飲食：

⁴ 基礎代謝率（BMR）：身體運作所需的基本熱量。會依照性別年齡、身高及體重而不同。

⁵ TDEE：身體一天所消耗的熱量，也有人稱為「維持體重的熱量。」

¹²提到：「人體必須適當攝入脂質才能保證正常的生理功能，長期不吃油會導致體內脂質不足，引發多種疾病。」，還有「只要堅持低脂飲食就能瘦」、「吃脂肪含量少的食物就是低脂飲食」，「低脂就是低熱量」（像米飯、麵條等碳水化合物雖然含脂量低，但是熱量卻很高，所以也要顧慮每日攝取的總熱量）、「只吃蔬果」（蔬果雖然符合實行低脂飲食的條件，但蔬果是無法提供人體全部所需的營養素，這樣無法保持營養均衡，反而會傷害身體，影響代謝），這些錯誤觀念。在實行前必須了解此飲食法的特性，才不會造成健康安全的疑慮。

（4）生酮飲食：

透過攝取「極低」的醣類、適量的蛋白質、大量的好油¹³來強迫肝臟把脂肪分解成脂肪酸和酮。以達到瘦身及調節血糖的功用。

而何謂極低的醣類、適量的蛋白質、大量的好油呢？到底要怎麼吃呢？

我們研究出了以下結果：一天內攝取的醣類不可超過 40 克，蛋白質約是體重乘以 1~1.4 克。剛施行生酮飲食的人脂肪可隨食欲調整。（主要營養素比例：5%醣類（高 FII¹⁴）、20~25%蛋白質（中 FII）、70~75%脂肪（低 FII）

施行生酮飲食的期間會出現一段適應期，因身體習慣透過燃燒醣類來獲得能量，所以當身體剛開始使用脂肪燃燒來取得能量時，身體會不舒服。生酮飲食最早是由希波克拉底發現，他發現讓癲癇病人挨餓可以緩解症狀。日後生酮飲食也成了醫生治療癲癇患者的方法之一。

（5）排毒減肥法：

排毒減肥法通常為 12 週，這 12 週每天都要運動 3 次（像是慢跑和健走…，每次為 30 分鐘）、每餐都要吃 5 種不同的水果（尤其是第 1 週，但不可吃香蕉）、每日至少喝 8 杯的水（一杯大約 250 毫升）、禁止喝咖啡和茶、酒及果汁、禁止吃澱粉和油炸類的食物、補充適量的蛋白質（盡量用水煮和清蒸及乾煎的方法煮）、保持充足的睡眠和休息（7~8 小時）、多吃堅果、用香料代替油鹽（迷迭香、芹菜、百里香）。

此種飲食法，攝取的熱量難以達到基礎代謝量，將破壞人體生理機能，而且恐怕會造成大量的肌肉及水分流失，反而容易復胖。

（6）代餐減肥法：

食用熱量低的代餐來取代熱量高的正餐，以達到減少攝取量。

減肥的原理就是攝取量(吃的食物熱量)<消耗量(一整天下來身體所消耗的量)
如果不知道代餐要怎麼吃，可以參考下面兩種代餐：

1. 一顆水煮蛋 + 350c.c.黑咖啡 + 3~5 顆堅果（總熱量約 150 大卡）

¹² 于康的《飲食謬誤》（香港：天地圖書，民 108）頁 182。

¹³ 好油：不飽和脂肪酸

¹⁴ FII:指吃了食物之後，人類測量所產生的胰島素。

2. 生菜沙拉 + 藍莓 + 一杯低脂牛奶（總熱量約 200 大卡）

代餐雖然說可以快速達到減重，但是最好只有使用在一餐上，若是一天兩餐都使用代餐飲食，長期下來會導致營養不良，會引起貧血、掉頭髮、皮膚老化等反應，而且兩餐代餐，容易因太過壓抑導致暴飲暴食，或減肥無法持續。

若長期吃少動多，只要食物一進來，就會優先轉為脂肪，以防身體沒食物吃。如此，一旦停止代餐，身體會快速的復胖，也就是常說的「溜溜球效應¹⁵」。

（7）地中海飲食法：

地中海飲食起源自 1940-1950 年代，義大利等 16 個南部國家所使用的飲食法，以大量的蔬菜水果、豆類和橄欖油，搭配適量的海鮮魚肉、少量肉製品組成當地的飲食習慣。

經過深入研究後，發現了這種飲食法可以降低一些疾病的發病率，例如：癌症、血管疾病、阿茲海默症……對骨骼的健康也很有幫助，是世界衛生組織認證的飲食法（譽為最健康的飲食法），地中海飲食的適合高血壓初期患者、65 歲以上（包括 65 歲）的老人，但不適合腎臟疾病患者。

執行地中海飲食很簡單，吃「好」的油（椰子油、橄欖油）、魚類替換紅肉¹⁶（大約每個月可吃「兩次」紅肉）、採用季節性新鮮水果、每天攝取少量堅果、麵包和麵食都要以全麥來製作，比用白麵粉製成的食物健康、多吃蔬菜水果和豆類、搭配少量的紅酒（大約 150 毫升，每天最多喝兩杯，若沒有喝酒的習慣，可以改成喝無糖茶）、多食用乳製品（牛奶、奶酪）、適量的蛋類、用香料代替油鹽（迷迭香、芹菜、百里香……）、少吃甜點（大約「2 週 1 次」）。

地中海飲食不算是瘦身節食方式，所以不用刻意選擇低脂的食物、不需餓肚子，也能維持健康的身材，彈性的調整可以讓人們自行調節符合自身需求。

（8）斷食法：

斷食的定義是在某一段時間內，斷絕全部或部分食物，其真正意義不光只是禁食或不吃而已，最重要的還是在於幫助人體的排毒及體內環保。

斷食時可以使我們的消化系統暫時休息，胰島素會維持在低下的狀態可以提高細胞對胰島素的敏感度，低胰島素也會促進脂肪分解，體內才不會積聚過多的垃圾。以下為常見斷食方法：

1、16：8 時間控制法：

168 間歇性斷食法是在一天中的 16 小時禁食都不吃東西，將進食時間集中在剩餘的 8 小時內進食。而我們所需的熱量都會優先從平時吃下所攝取的碳水化合物(醣類)取得，而一日三

¹⁵ 溜溜球效應：單靠節食減重容易改變基礎代謝率降低愉悅感等，研究顯示 80~90%的節食者，會恢復到原本體重或更重。

¹⁶ 紅肉：指烹飪前呈現紅色的肉，例如牛肉、羊肉、鹿肉等。

餐的飲食，使身體通常只能在睡覺時燃脂。這種空腹 16 小時的間歇性斷食法，能使身體有機會進一步分解脂肪，達到瘦身的效果。

所以像想減重的人、四肢瘦小但體脂高的泡芙人、愛吃甜點的人都非常適合使用這種飲食法。但若是患有胃潰瘍的人或腸胃不佳的人、學生或工作需體力的人和孕婦就不太適合了，因為這類人身體通常需要較多的碳水化合物及熱量。除外，有暴食症患者也不適合，因為他控制不了欲望，反而會大吃一波，造成反效果。

不過 168 間歇性斷食法比起其他斷食法算是相當溫和，它可長期進行，而且總熱不需減少攝取，實行方法相當簡單，非常適合不太有時間吃飯的上班族。使用此飲食法可以加速燃脂，幫助減重減脂、增加新陳代謝，提高身體的代謝率、增加胰島素的敏感度，幫助血糖控制。這樣聽下來，168 間歇性斷食法優點其實蠻多的，但執行還是會有一些阻礙，像初期時肚子會餓而且沒有力氣，搞不清楚自己是肚子餓還是嘴饞、有時不吃晚餐，可是遇到家人、朋友的邀約，不得不拒絕，便無法達到禁食 16 小時的時間。不過即使這樣也沒關係，不一定要禁食 16 小時，可依照個人的作息去分配時間，但最好要超過 12 個小時才會比較有效果。

要成功也不是很困難，但有幾個小秘訣：選擇食物要謹慎，把焦點放在食物組成（除了控制量，還要盡量吃原形食物）、多喝水來熬過飢餓，也可飲用無糖咖啡和無糖茶，但含有糖分的就千萬不行、最後一餐吃飽一點，可以多攝取蛋白質及膳食纖維延長飽足感。

2、交替全日斷食法:

一日三餐照常吃，隔天完全禁食。

3、5:2 低熱量斷食法:

每週五日三餐照常吃，其餘任選兩日以低熱量取代完全禁食，每日熱量不超過五百大卡。（不要連續排一起）

不適合的人：孕婦、糖尿病患者、高血壓患者、腎臟病患者、正在哺乳的母親、18 歲以下、BMI¹⁷<20

參●結論

總結—我們推薦各行業合適的飲食法

我們較不推薦排毒、代餐和低脂飲食法給各行業的人們，因為這些飲食法對身體算是比較極端的方法，看似能快速達到瘦身效果，事實上可能會對身體機能造成負擔，破壞人體基礎代謝率，不僅過程痛苦且無法長期進行。

¹⁷ BMI：身高體重指數，單位：公斤除以平方公尺。

排除「**排毒、代餐和低脂飲食法**」，我們得出了以下結論：

(1) **文教/公共機關公務員(例：教職、公務人員等)**：因為從事這類行業的人，工時通常固定，但常常處在坐著的狀態，不該時常攝取高熱量食物。建議可以視自身身體狀況來決定使用除了**碳循環飲食**的任何飲食法，調節個人飲食及體態。(因**碳循環飲食**需要搭配運動，故除了定期有在重訓或運動者之外，**碳循環飲食**不適合久坐的上班族)

(2) **農牧業、漁業(例：農業、漁船船員、伐木工人等)**：推薦**地中海飲食**，因為工時需要彈性，但他們需要大量的勞動力，需要時時補充熱量，因此可以透過**地中海飲食法**的吃「好」的油及健康的飲食來調節個人飲食及體態。

(3) **交通運輸業(例：計程車行、運輸負責人等)**：因他們經常久坐且工時較長，工作時間也不固定，因此建議他們可採用**168 斷食法**，透過分配進食時間來達到健康且享受飲食。

(4) **服務業(例：導遊、服務業店員等)**：推薦使用**168 斷食法**。因服務業通常工作時間不固定，較難控制進食時間，因此透過**168 斷食法**，可以讓服務業的人們自行安排進食及斷食時間。我們也推薦組員**芊卉媽媽**使用**168 斷食法**，進食時間就好好吃，斷食期間便可好好工作。

(5) **一般商業(例：業務員、銀行工作員等)**：從事這類行業的人通常會有久坐的問題，但工時固定。若能自己烹飪準備餐點(生酮飲食、低醣飲食)，保持運動習慣(碳循環飲食)，各種飲食法皆能嘗試看看。

(6) **資訊業(例：工程師、電腦程式設計師等)**：資訊業雖然工時固定，但常常日夜顛倒的工作，導致早上大部分時間都在睡覺，基本上都是在傍晚以後活動了，所以我推薦**168 間歇性斷食法**給從事資訊業的人，可以利用在睡覺的期間來熬過飢餓，醒著的時候可以調配自己要工作和進食的時間比例。

(7) **現役軍人(例：職業軍人等)**：推薦**碳循環飲食**，因為軍人要訓練消耗的體力和熱量比較多，所以可以透過**碳循環飲食**來調節飲食，打造強健體幹。

以上結論只是僅供參考，每個人都有適合自己的飲食方式，要找到長期能夠執行的才能真正，實行產生效果。而患有某些疾病的人千萬不要隨便輕易嘗試，最好在醫生等專業的諮詢下進行，找到最適合自己的健康飲食。

肆●引註資料

一、專書

李開周《吃一場有趣的宋朝飯局》(台北市：時報文化，民 103) 頁 10。

內海聰《這樣吃，從此遠離醫生》(台北市：布克文化，民 104) 頁 62。

宗像伸子《超簡單營養聖經》(新北市：遠足文化，民 99) 頁 21。

宗像伸子《超簡單營養聖經》(新北市：遠足文化，民 99) 頁 33。

于康的《飲食謬誤》(香港：天地圖書，民 108)

二、參考論文

廖英華。淺談間歇性斷食。私立曉明女中。高二丙班。

王夢玲。運動營養。高雄長庚醫院。

陳羽璇、陳英欽、陳怡夙。地中海飲食。頁 328~331。

林嘉俊、江建勳。間歇性斷食法對肥胖及其共病症的影響。頁 167~170。

三、網站來源

PTT 新聞。十大職業胃病排行 TOP10，看看你在不在列

<https://pttnews.cc/2a853d0129>(檢索日期 2020/9/23)

中華民國統計資訊網。各行各業平均工時。

<http://www.dgbas.gov.tw/public/data/dgbas04/bc5/month/10601/%E8%A1%A85.ods>(檢索日期 2020/10/1)

PTT 新聞。八種職業易得胃病，快看看有你沒有？

<http://pttnews.cc/7fe26c5fcd>(檢索日期 2020/9/23)

每日頭條。十大易患胃病職業排行，你是其中之一嗎？

<https://kknews.cc/zh-tw/health/qgorg2y.html>(檢索日期 2020/9/24)

PEETA。碳循環飲食法的介紹

<https://www.peeta.tw/weight-loss/carb-cycling-diet/>(檢索日期 2020/8/14)

Women's health。「低碳飲食」人人都在講、但超多人犯錯～究竟怎麼做？適合誰？超完整解析
瘦身減肥必看！

<https://www.womenshealthmag.com/tw/food-nutrition/diet/g33330166/cutting-carb>(檢索日期 2020/8/17)

中時新聞網。飲食習慣－換個思維飲食 喚起幸福人生

<https://www.chinatimes.com/newspapers/20170708000240-260210?chdtv>(檢索日期 2020/8/18)

慈濟佛教綜合醫院 營養組。低油飲食

<https://taichung.tzuchi.com.tw/archive/file/files/oil.pdf>(檢索日期 2020/8/15)

PEETA。什麼是生酮飲食？

<https://www.peeta.tw/ketogenic/what-is-ketogenic-diet/>(檢索日期 2020/8/18)

良醫健康。肉、油、澱粉都吃...2 個月瘦 6 公斤！醫師也在做的「排毒減肥法」

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL003000404>(檢索日期 2020/8/14)

台灣癌症防治網。什麼是地中海飲食 對健康有甚麼益處？

<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=3781>(檢索日期 2020/8/14)

Women's health。168 間歇性斷食減肥，保證成功 4 關鍵！營養師也推爆

<https://www.womenshealthmag.com/tw/food-nutrition/diet/g33466097/168-intermittent-fasting/>(檢索日期
2020/8/16)

Hello 醫師。斷食好處竟然這麼多！不只助減肥還防老降血糖

<https://hellyishi.com.tw/healthy-living/health-tips/8-amazing-benefits-of-fasting/#gref>(檢索日期
2020/8/16)