

禁食要注意什么？

近年流行的减重方法——间歇性禁食（intermittent fasting）就是在每天或每周的一段时间内断食，例如每日限时禁食（把用餐时间限制在8至10个小时内，比如9时吃早餐，晚餐在傍晚5时前结束）；5：2禁食（每周五天正常饮食，其余两天禁食）；隔日禁食（一天正常饮食，次日完全禁食或少吃一餐）。

新加坡理工大学保健及社会科学高级讲师谢东麟指出，这些间歇性禁食的常用方法，原则上与斋戒月的禁食大同小异。他指出，根据2020年发表的研究报告，体重过重但健康无大碍的成人一般可透过间歇性禁食减重，而且不会因此出现严重问题。

不过，慢性病患者应先征求医生同意再禁食。谢东麟提醒：糖尿病患者应该先咨询医生，确保自己不会因为禁食而导致血糖过低。

根据妙佑

医疗国际的官网报道，间歇性禁食可能产生副作用（一般会一个月消失）。副作用包括疲劳、失眠、恶心和头痛。



新加坡理工大学保健及社会科学高级讲师谢东麟：体重过重但健康无大碍的成人一般可透过间歇性禁食减重。（受访者提供）