

首先，我要感謝曾翎威老師與杜裕康老師的指導，讓我有機會完成這項研究，並獲得肯定。

這篇論文是我首次學習並應用網絡統合分析，探討不同類型的間歇性斷食對各種代謝指標的影響。研究結果顯示，任何形式的間歇性斷食相較於一般飲食均能顯著降低體重。在網絡統合分析的 SUCRA (surface under the cumulative ranking) 排名中，間歇性斷食在 85.4% 的代謝指標中優於一般飲食，並在 56.1% 的指標中優於持續能量限制飲食。其中，隔日禁食 (alternate-day fasting) 在改善代謝健康方面表現最佳，其排名第一的比例為 64.3%，第二的比例為 14.3%。總結而言，本研究透過網絡統合分析整合直接與間接證據的優勢，發現各類間歇性禁食均展現改善代謝健康的潛力，尤以隔日禁食效果最佳。

這項研究讓我深刻體會到學術研究的嚴謹與挑戰，未來希望能夠持續精進研究能力，探索更多有助於公共健康的營養介入策略。