



國立臺灣大學 新聞稿

公衛研究新發現

發布日期: 2026年3月9日

發稿單位: 國立臺灣大學

聯絡人: 洪小姐

電話: (02)3366-8005

Email: soniahung@ntu.edu.tw

「限時進食，吃對時間更關鍵」

近年來，「限時進食」成為熱門健康話題。不少人嘗試把每天的進食時間集中在 8 小時左右，希望改善體重與血糖。不過，關鍵可能不止是「吃多久」，而是「幾點吃」。國立臺灣大學公共衛生學院研究團隊，整合全球 41 項隨機對照試驗、共 2,287 名成人資料，針對不同限時進食方式進行比較分析。

結果顯示，整體而言，限時進食確實有助於改善多項代謝指標，包括體重、身體質量指數、體脂肪、腰圍、收縮壓、空腹血糖、空腹胰島素與三酸甘油脂。換句話說，與一般飲食習慣相比，限時進食整體對代謝健康有正面影響。

此外，多數研究中的限時進食遵從度良好，且未出現嚴重不良反應，顯示此策略在日常生活中具可行性。

但更重要的發現是，不同「吃的時間」效果差異明顯。

研究團隊將限時進食依最後一餐時間區分為較早完成進食者（傍晚 7 點前）和較遲完成進食者（晚上 7 點後）。

分析結果顯示，較早完成進食者，在體重與血糖控制上的表現明顯優於晚間進食者。相對而言，晚間進食的改善幅度較小。

至於「進食時長」本身，研究發現影響並不一致。把進食時間進一步縮短並不保證一定比較好。

當研究團隊進一步將「吃的時間」與「吃的長短」一起分析時發現，晚吃加上吃得較久，整體代謝表現通常最不理想。相反地，較早完成進食者，即使限時進食時長不是最短，仍可展現較佳效果。

人體代謝並非全天候等效運作。白天身體對血糖的處理能力較佳，到了夜晚效率下降。若進食時間長期落在較晚時段，可能與生理節律產生落差，進而影響代謝調節。

此研究顯示限時進食時間點的重要性。如果希望透過限時進食改善代謝健康，將進食時間安排在白天較早時段，可能比單純縮短進食時長更有效。

文獻: Chen YE, Tsai HL, Tu YK, Chen LW. Effects of timing and eating duration of time restricted eating on metabolic outcomes: systematic review and network meta-analysis. BMJ Medicine. 2026;5:e001071. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001071>

經費來源: 國家科學及技術委員會