

## 一、前言

飲食控制對於訓練適能的優化是很重要的一部分，如生酮飲食，調整巨量營養素的攝取比例會影響運動表現 (Zinn, Wood, Williden, Chatterton, & Maunder, 2017)。生酮飲食帶來的益處可能是因為可以對體重和身體組成造成變化，這不僅在提升有氧能力中扮演很重要的角色，且在需要維持體重的運動專項中也很重要 (Paoli et al., 2012)。因此，本篇將介紹生酮飲食、生理機制，並探討生酮飲食的情境下對體重控制、有氧能力及力量表現的影響。

## 二、生酮飲食的介紹

<b>VS</b>	
<b>一般飲食</b>	<b>生酮飲食</b>
50-55% 碳水化合物	5% 以下
20% 蛋白質	20%
不超過30% 脂質	75%

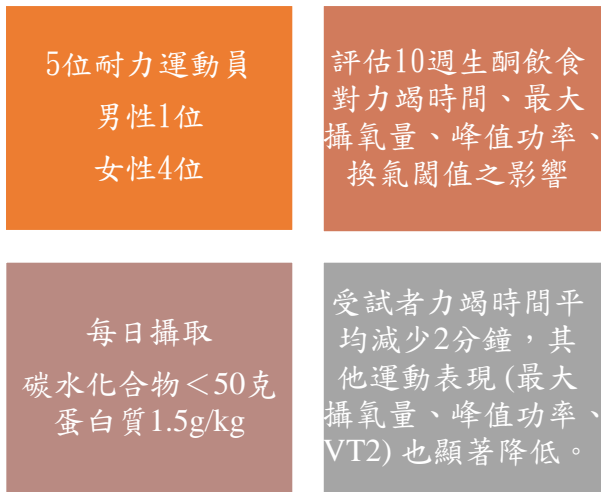
這種巨量營養素的分配會導致酮體的生成增加並引起稱為“生理性酮症”的代謝狀態。當血液中酮體的含量大於0.5mM，且有長時間的低血糖及低胰島素含量，即為『酮症』 (Volek & Phinney, 2018)。而當身體進入酮症後，也就代表身體現在主要燃燒脂肪作為能量來源。

## 三、生酮飲食對體重控制之相關研究



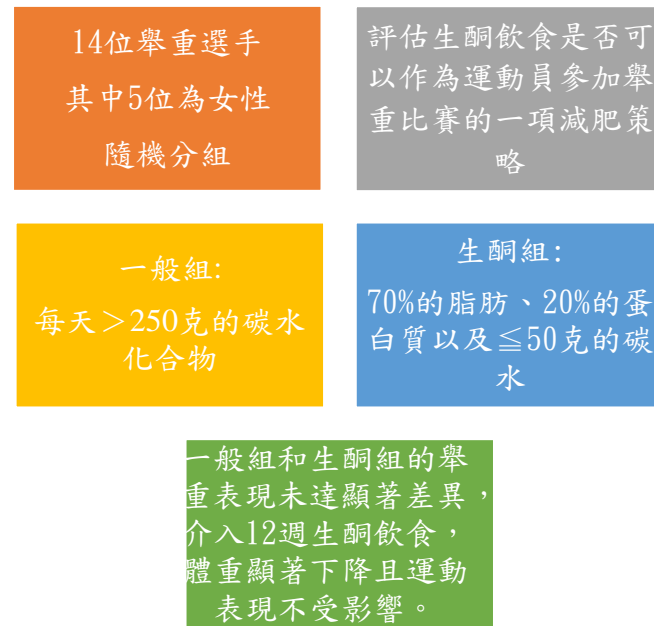
Richard等 (2019)

## 四、生酮飲食對有氧能力表現之相關研究



Caryn等 (2017)

## 五、生酮飲食對力量表現之相關研究



David等 (2018)

## 六、結論與建議

生酮飲食已被證實可以有效增加脂肪代謝，進而達到降低體重及體脂肪的目的，上述研究顯示力量表現不會受到影響，力量型選手若需賽前降體重，生酮飲食可能是一個可嘗試的方案。但重要的是，這種方式有許多隱藏性的風險，採用之前建議找專業人士，像是醫師、營養師以血糖、血脂、疾病史等資料評估健康狀況，沒有確認之前不要採用生酮飲食。