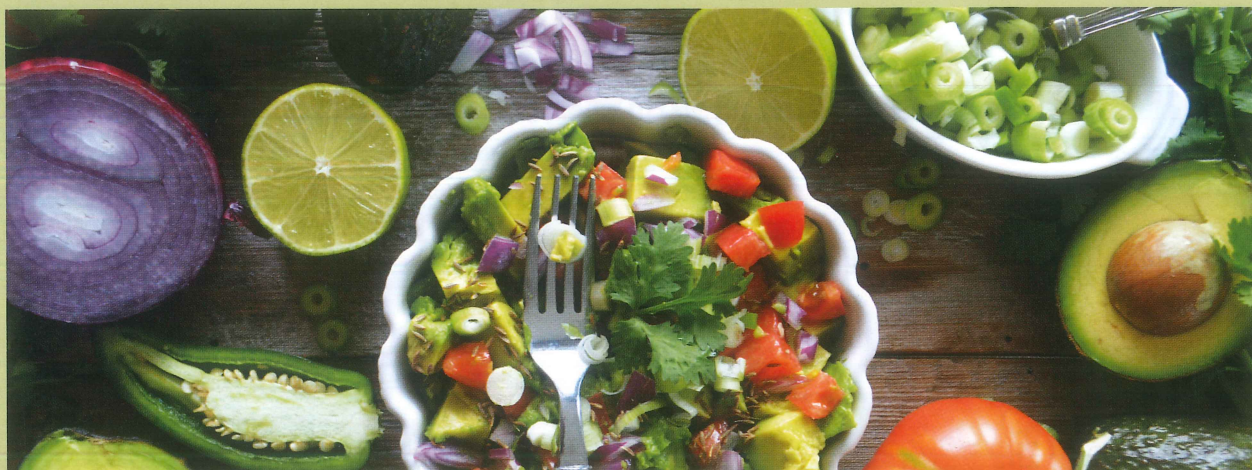




生酮飲食與增肌減脂：是神器還是絆腳石？

生酮飲食近年再度成為健身圈熱話。有人認為它有助快速瘦身減脂；亦有人相信，只要配合重量訓練便能做到「減脂不減肌」。然而，從運動營養角度分析，問題並非生酮飲食本身，而在於你的目標是甚麼。2026年美國運動醫學會(ACSM)在最新成人重量訓練官方立場聲明中指出，肌力(Muscle Strength)、肌肥大(Muscle Hypertrophy)與運動表現的提升，關鍵在於持續而規律的阻力訓練，而非追求複雜或極端的飲食方案。

減脂的糖衣： 生酮飲食成效的關鍵

生酮飲食的核心，在於極高脂肪(約70至80%)與極低碳水化合物攝取(通常每日少於50克，相等於約1碗飯)，使身體進入「酮症 Ketosis」狀態，改用脂肪作為主要能量來源。對減重人士而言，生酮飲食在短期內確實能令體重顯著下降，具有一定吸引力。然而，這背後的「秘密」往往並非體脂真正減少，而是在大幅限制碳水攝取後，體內儲存的肝醣與水份一併流失(每1克肝醣會伴隨約3至4克水份)。對於有恆常重量訓練人士而言，真正值得關注的

並非單純體重磅數起伏，而是訓練成效是否真的有所提升。

增肌的硬傷： 缺乏碳水，或影響訓練質量

若你的目標是增肌，生酮飲食未必是理想選擇。因為高強度的阻力訓練對肌肉醣原的需求較高。當身體長期處於低碳狀態、肝醣儲備不足時，或會影響訓練的爆發力與肌肉耐力，繼而拖慢組數完成度及整體訓練質量。因此，部份人在生酮飲食初期雖然感覺體重下降，但一到訓練時，可能會出現爆發力不足、耐受度下降，甚至恢復速度未如理想等情況。

要有效建立肌肉，除了攝取足夠蛋白質外，還需要足夠熱量、持續的訓練刺激，以及良好的恢復，並按目標適時調整訓練強度。若某種飲食方式令你無法穩定維持訓練質量，便會在無形中削弱長遠的增肌成效。

營養師貼士： 飲食要配合個人目標

生酮飲食並非完全沒有價值。若方法恰當，它在短期內的確有助控制食慾、降低體脂。但若你的目標是增加肌肉

量與力量、維持高強度訓練，生酮飲食就未必是你的最佳隊友。

與其將生酮飲食視為「減重神器」，不如先問自己：你目前追求的是短期快速減重，還是長遠的訓練質量與體能提升？對重訓人士而言，真正需要考慮的，並非餐單是否「看似有效」，而是它能否配合你的訓練目標、生活節奏與長遠維持。👉

參考資料：

Currier, B. S., D SOUZA, A. C., Singh, M. A. F., Lowisz, C. V., Rawson, E. S., Schoenfeld, B. J., ... & Phillips, S. M. (2026). American College of Sports Medicine position stand. Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults: an overview of reviews. *Medicine and science in sports and exercise*, 58(4), 851

想認識更多營養資訊？

請向註冊營養師查詢或瀏覽社區營養服務網頁：

