



# 456 VS 211 VS 133 VS 168優劣比較



456  
漸進式  
低醣  
在實務  
與科學  
之間取  
得平衡

	456漸進式低醣 (HBWRPLCD)	211餐盤	133飲食法	168斷食法
<b>目的</b>	減重、控制好血糖	減重、不強調控制血糖	減重、嚴格控制血糖	減重、不強調控制血糖
<b>理論</b>	低醣可減重又控糖	均衡飲食減少醣類攝取	極低醣強調營養均衡	減少每日攝取總熱量
<b>方法</b>	碗或便當盒估算蔬菜蛋白質醣類比例	以餐盤按照211比例分配蔬菜蛋白質醣類	固定 1份醣類 + 3份蛋白質 + 3份蔬菜類	16小時空腹8小時進食
<b>難度</b>	簡易至中等	簡易	較難	簡易
<b>優點</b>	減重並改善腰圍 逆轉第二型糖尿病 飲食ATOMS原則 估算醣類份量明確 彈性適用各種場合	減重並改善腰圍 初學者門檻低容易執行 直觀視覺化面積分配 簡單抓出食物份量比例 不須餐碗估算食物體積	減重並改善腰圍 逆轉第二型糖尿病 明確控醣強調早餐 確保每餐營養均衡 蛋白質與蔬菜充足	減重並改善腰圍 簡單易學且容易執行 不須學習食物種類估算 部分研究可改善代謝功能指標
<b>缺點</b>	初期須學習以碗或便當盒估算比例 彈性亦非固定比例 使用血糖藥應注意 不適合族群須注意	食物堆疊體積差異甚大 食量不同者其醣類攝取 總量變動不一差異甚大 減重控糖效果差異較大 較難以適用於各種場合	每餐受限1:3:3比例 框架因此彈性較低 需估算各類食物份數 初學者執行門檻較高 較難適用於各種場合	大規模研究可能增加心血管 疾病及癌症死亡率 需更長期大規模研究 不適合族群須注意 減重快易造成肌肉流失

