

114-1 | 公共衛生：觀點與展望 主題報導

宵夜行為 與健康的關係

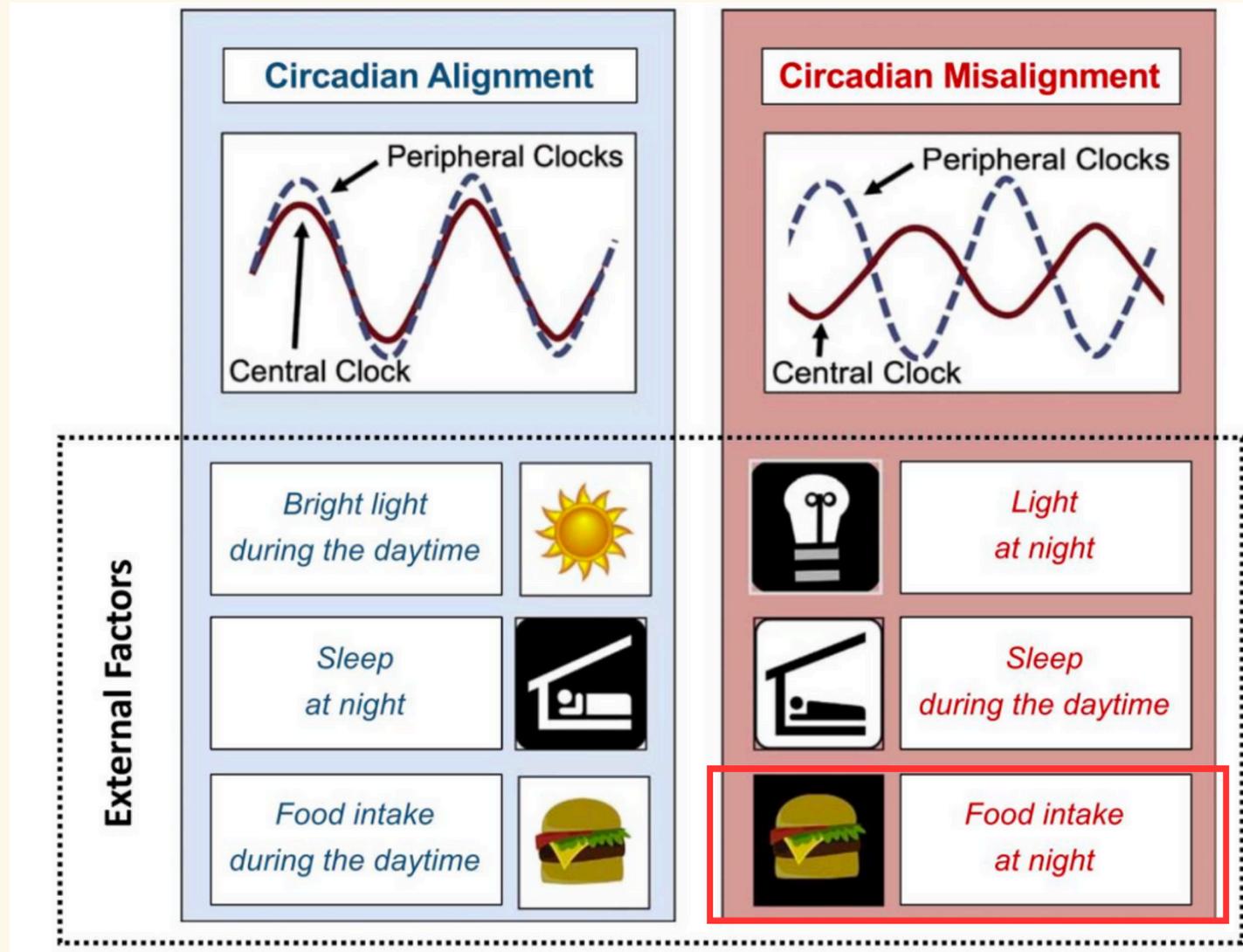
第 11 組

R13852040 環職所 吳佩樺
R14852001 環職所 高筠惠
R14852013 環職所 陳芷盈
D14848007 健管所 侯思妤
R14850004 行社所 趙玟淇
R14850010 行社所 彭于庭



若被選為優秀作品，願意公開「powerpoint 簡報 PDF 檔」於 MPH 學程網頁

Chrono-nutrition



- 進食頻率
- 禁食時間長度
- 進食時間
- 進食規律程度



吃宵夜破壞晝夜節律

Behavioral factor

- 不健康生活行為：主要非傳染性疾病 (NCD) 病因
- 台灣四大behavioral risk factor：
 - 吸菸
 - 酗酒
 - **不健康飲食**
 - 低身體活動量

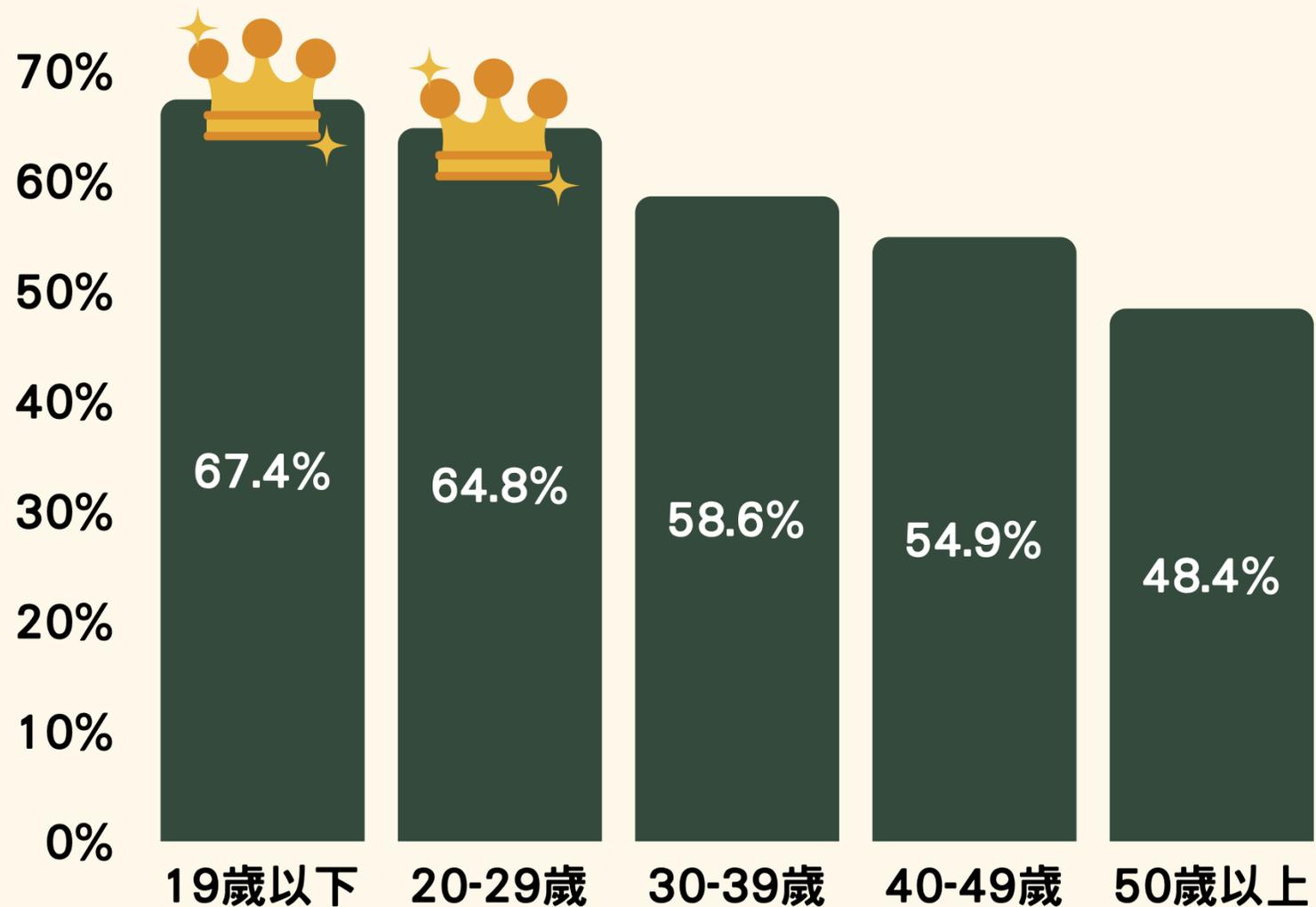
健康行為: 影響健康的任何決策



生活方式(lifestyle)

→ 最有效改善方式

根據2016年的線上市場調查指出
近**六成**國人有吃宵夜習慣，
且**年輕族群**比例較高。



為何想吃宵夜?



生理

- 白天熱量攝取不足，身體因缺乏足夠能量發出飢餓信號。
- 習慣半夜吃東西，生理時鐘打亂。

心理

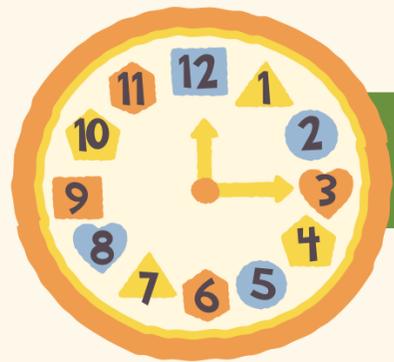
- 壓力大，促使體內皮質醇增加，刺激食慾。
- 情緒不佳，透過進食來滿足內心。

社會

- 誘人的食物廣告或劇中角色吃宵夜的場景，不自覺地引發食慾。

宵夜怎麼影響健康？

人體依循晝夜節律運作，夜間傾向儲存能量，「何時吃」、「吃什麼」都會影響代謝：



WHEN - 進食時間

睡前2小時內

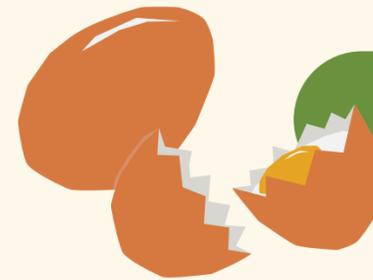
擾亂生理時鐘，提高肥胖、高血壓、胰島素阻抗等心血管風險

接近褪黑激素分泌時間進食

胰島素分泌下降，血糖不易利用，更易形成脂肪，體脂率較高

晚間 9 點後進食

與較高 BMI、較高三酸甘油酯、較低 HDL 顯著相關



WHAT - 食物種類

若必須吃宵夜：優先選擇蛋白質（尤其是酪蛋白）

有助夜間肌肉蛋白質合成，不會顯著增加脂肪堆積（適用運動者、老年人）

避免高 GI 食物（甜食）

雖可快速入睡，但會造成睡眠結構碎片化，降低睡眠品質



吃宵夜與哪些健康影響有關？

生理方面

肥胖
代謝症候群
心血管相關疾病
腎功能下降

行為方面：睡眠

褪黑激素濃度下降
睡眠呼吸中止增加
睡眠長度較短

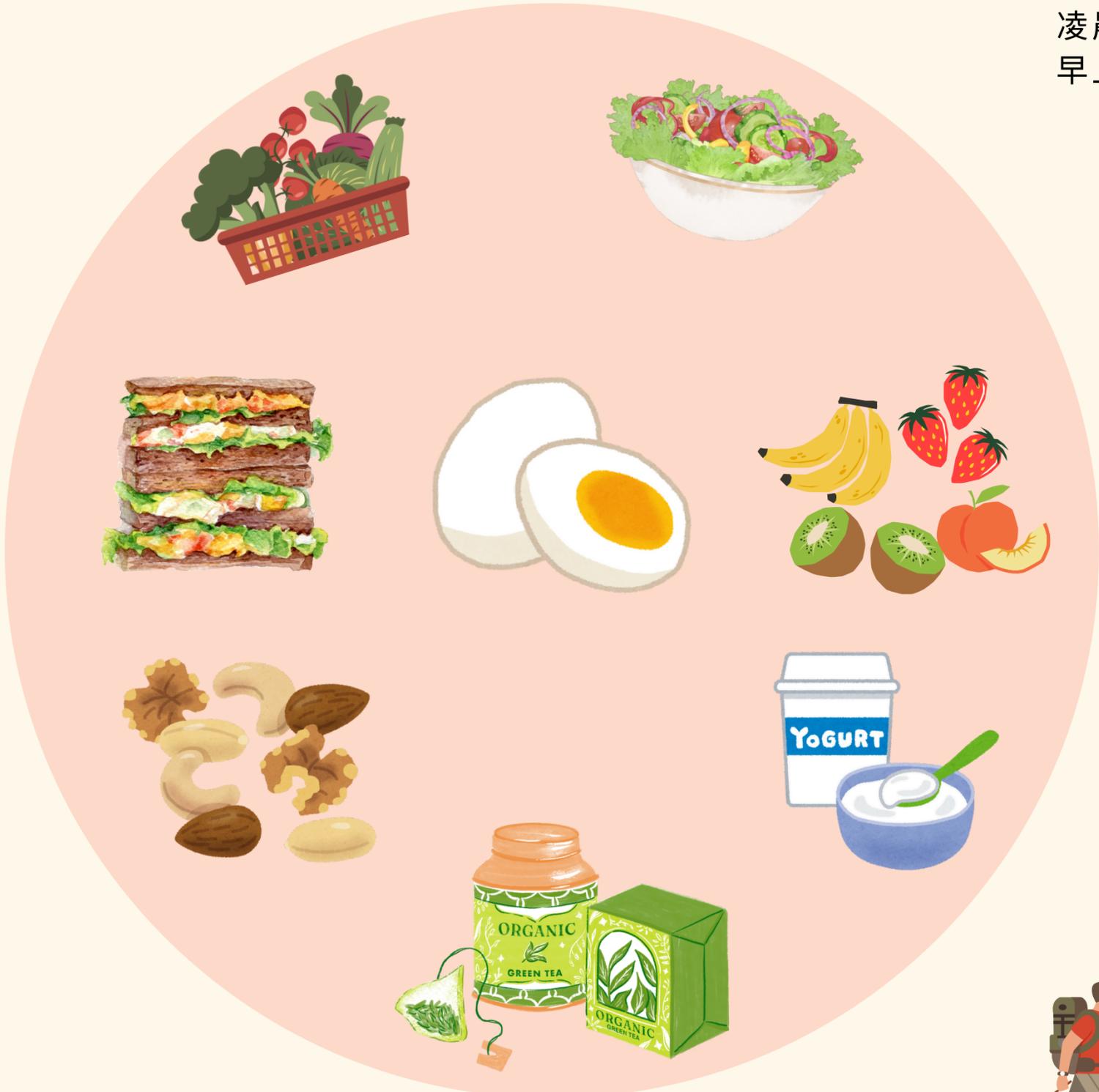
心理方面

影響情緒穩定

行為方面：飲食

多含糖飲料
多速食
少蔬果

高品質食物 (high-quality foods)



晚上6:00-7:00 主餐時間
晚上10:00-11:00 輕食補充
凌晨2:00-3:00 夜間正餐
早上6:00-7:00 下班前輕食



時間建議(Timing Guidelines)

限制夜間能量攝取時段

餐次和能量分配

避免睡前大餐

輪班開始和結束時進食

休假日調整策略

健康促進職場

國民健康署自2007年起
開始推動**健康職場認證及辦理績優選拔活動**



事業對可以通過講座、競賽、策展及文宣等多元活動
推廣健康促進計畫
涵蓋體重管理、慢性病防治、趣味健康健走等重要活動
積極營造員工健康與幸福的工作環境



REFERENCES

1. St-Onge, M. P., Ard, J., Baskin, M. L., Chiuve, S. E., Johnson, H. M., Kris-Etherton, P., Varady, K., & American Heart Association Obesity Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council (2017). Meal Timing and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 135(9), e96–e121.
2. McHill AW, Phillips AJ, Czeisler CA, Keating L, Yee K, Barger LK, Garaulet M, Scheer FA, Klerman EB. Later circadian timing of food intake is associated with increased body fat. *Am J Clin Nutr*. 2017 Nov;106(5):1213-1219. doi: 10.3945/ajcn.117.161588. Epub 2017 Sep 6. PMID: 28877894; PMCID: PMC5657289.
3. Ha, K., & Song, Y. (2019). Associations of Meal Timing and Frequency with Obesity and Metabolic Syndrome among Korean Adults. *Nutrients*, 11(10), 2437.
4. Kinsey, A. W., & Ormsbee, M. J. (2015). The health impact of nighttime eating: old and new perspectives. *Nutrients*, 7(4), 2648–2662.
5. Afaghi, A., O'Connor, H., & Chow, C. M. (2007). High-glycemic-index carbohydrate meals shorten sleep onset. *The American journal of clinical nutrition*, 85(2), 426–430. <https://doi.org/10.1093/ajcn/85.2.426>
6. Kim, Y. I., Kim, E., Lee, Y., & Park, J. (2025). Role of late-night eating in circadian disruption and depression: a review of emotional health impacts. *Physical activity and nutrition*, 29(1), 18–24. <https://doi.org/10.20463/pan.2025.0003>
7. Kanbay, M., Copur, S., Demiray, A., & Tuttler, K. R. (2022). Cardiorenal Metabolic Consequences of Nighttime Snacking: Is it an Innocent Eating Behavior? *Current Nutrition Reports*, 11(2), 347–353. <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00403-6>
8. Kesgin, Y. E., Hasbal, N. B., Copur, S., Incir, S., Kurtulus, O., Genc, C., Yayci, E., Balcan, B., Akyildiz, M., Kanbay, A., Mallamaci, F., Zoccali, C., & Kanbay, M. (2025). Effects of Nighttime Eating Behavior on Cardiometabolic Health and Sleep: A Crossover Study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 35(12). <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2025.104217>
9. Lent, M. R., Atwood, M., Bennett, W. L., Woolf, T. B., Martin, L., Zhao, D., Goheer, A. A., Song, S., McTigue, K. M., Lehmann, H. P., Holzhauer, K., & Coughlin, J. W. (2022). Night eating, weight, and health behaviors in adults participating in the Daily24 study. *Eating Behaviors*, 45, 101605. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101605>
10. [想吃宵夜好罪惡？6個技巧讓你告別水腫不再胖 | 營養師杯蓋](#)
11. [為什麼明明覺得飽，就覺得嘴饞想吃點鹹食或甜食嗎？ | 雙下巴小姐 | 瘦身妙招、健康資訊、安心線上購物](#)
12. [探討夜食行為與自覺壓力對於健康生活品質之影響 = To study the effect of night eating behaviors and perceived stress on health-related quality of life | Airiti Library 華藝線上圖書館](#)

THANK YOU!

