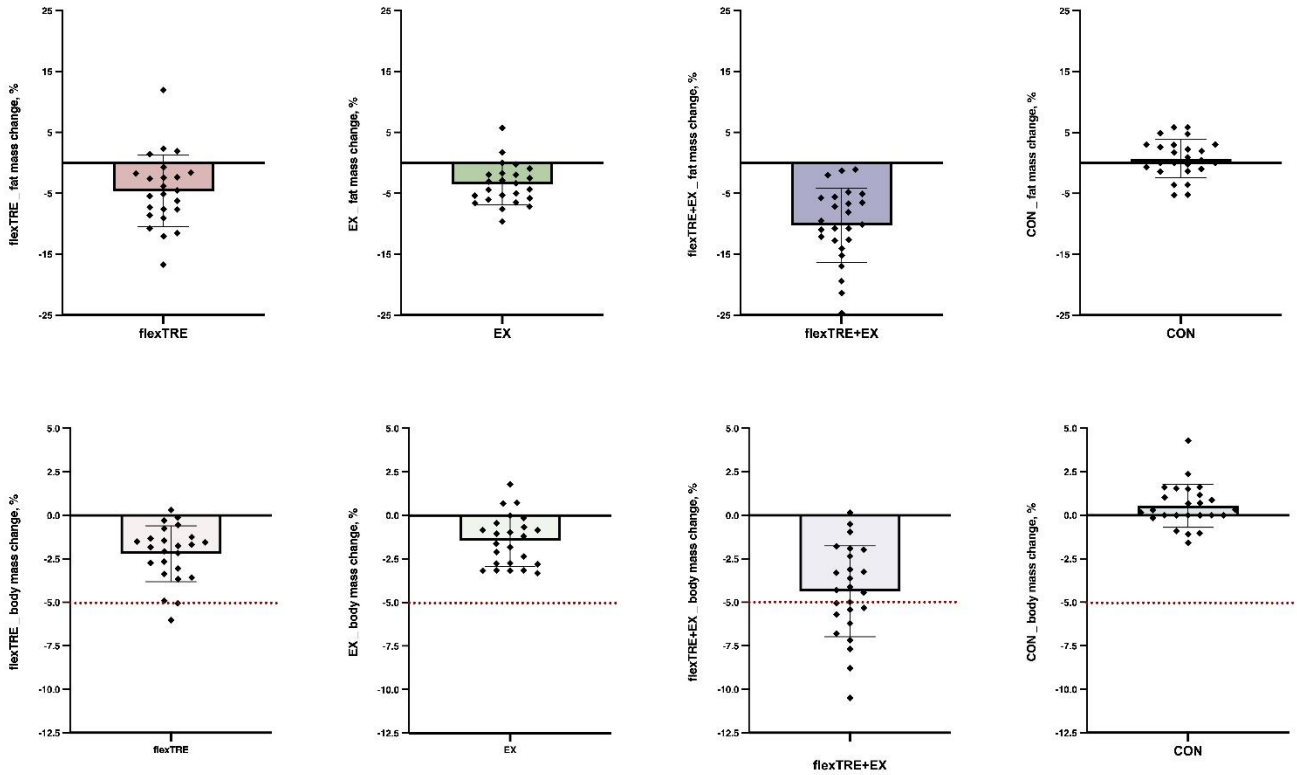


附錄：主要研究結果

圖 1：各參與者脂肪質量與體重的百分比變化



備註：flexTRE 是靈活限時飲食組；EX 是有氧運動組；flexTRE+EX 是靈活限時飲食合併有氧運動組，以及 CON 是對照組。上方四個圖表顯示了 flexTRE、EX、flexTRE+EX 和 CON 組在 12 週後各參與者脂肪質量的百分比變化。每一個數據點代表單一參與者的脂肪質量變化。下方四個圖表則展示了相同組別在 12 週期間的體重百分比變化。下方圖表中的紅線標示了 5% 的體重減少，此數值即為最小臨床重要差異之閾值。

表 1：12 週後身體組成與代謝健康變化 —— 與對照組比較（意向性分析）

指標	靈活限時飲食組 vs 對照組	有氧運動組 vs 對照組	靈活限時飲食合併有氧運動組 vs 對照組	介入組間差異顯著性
脂肪量 (公斤)	-1.29	-0.84	-2.85	✓
體重 (公斤)	-1.59	-1.27	-3.37	✓
腰圍 (公分)	-3.24	-3.21	-6.18	✓
體脂率 (%)	-1.14	-0.75	-2.4	✓

胰島素阻抗指數 (HOMA-IR)	N/S	N/S	N/S	✓
瘦素 (奈克 / 毫升)	-4.73	-4.89	-8.22	✓
遵從率 (%)	86.9%	83.7%	84.6%	N/A

備註：✓表示合併介入組的改善效果，顯著優於單獨靈活限時飲食組與單獨有氧運動組 ($p < 0.05$ ，經多重比較校正)。數值為意向性分析之調整後平均差。N/S 表示無顯著差異，N/A 表示無相關資料。

表 2：介入方案特徵與可行性

特徵	詳細內容
靈活限時飲食方案	自行選擇 8 小時進食時段 (須於晚上 8 點前結束)，自由進食
有氧運動方案	每週 3 次，每次 40 分鐘中等強度 (最大心率 64–76%)，搭配 5 分鐘熱身與 5 分鐘緩和運動
留存率	94.2% (104 名受試者中 98 人完成)
遵從率	83.7% to 86.9%
不良事件	無嚴重不良事件；輕微事件 (前 2 週有 6 名受試者因飢餓影響睡眠；2 名受試者出現輕微運動不適)