

運動如何減少體脂肪

天主教聖馬爾定醫院陳幸慧營養師

如果您想藉運動來燃燒體脂肪，先別急著開始，它有一定的程序，先瞭解這個過程，才能有效的減肥。脂肪是一種頑固的組織，它必須在人體對它持續發出強烈的訊號時，才會釋放出來轉換為能量。短暫而激烈的運動，只會消耗體內的醣類；唯有運動持續一斷時間，體內儲存的醣類都用完了，運動的肌肉就會對脂肪發出訊號，脂肪釋放產生能量可以讓運動更為持久，而接下來的運動所需的能量便是透過脂肪燃燒所提供，因此能夠有效地消除您體內的脂肪。脂肪密度：理想的脂肪密度大約是 22%，若超過 27%就應該注意了。

數字會說話：規律的運動~

- 可降低 1.5-2.4 倍得心臟病的機會
- 可降低 2-4 倍得糖尿病的機會
- 可降低 2-5 倍得大腸癌的機會
- 可使心臟病患降低 1/5 的死亡率

你的體能狀況如何-試試看簡單的屈膝仰臥起坐：

仰臥平躺，雙手抱頭，坐起時上半身應與地面垂直，測量一分鐘，算算看做了幾次，看看你是屬於幾歲的體能狀況。

性別	年輕人 20~29 歲	青壯年 30~49 歲	中年人 50~59 歲	老年人 60 歲以上
男	30 次以上	23 次以上	17 次以上	17 次以下
女	19 次以上	6 次以上	3~4 次	0 次

(資料來源：體適能指導手冊：體適能測試常模，中華民國有氧體能運動協會)

為自己計算運動強度：

理想的運動強度大約是最快心跳速度的 70%至 80%，也就是 $(220-你的年齡) \times 70\%$ =你的目標心跳率。例如你今年 30 歲，你運動時理想心跳速率約 $(220-30) \times 70\%=133$ ，也就是每分鐘心跳 133 下。

怎樣的運動才適當？

做完運動後有舒服的感覺，不會太喘也不會太累。如果運動後~

可說話，唱不出歌=運動適量 可說話，可唱歌=運動量不夠 說不出話，唱不出歌=運動超量

運動的方式：

- 心肺耐力運動：快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動
(不建議跑步，因為對肥胖者膝蓋壓力太大)
- 讓肌肉更有耐力的運動：仰臥起坐、上下樓梯、伏地挺身
- 讓肌肉及關節柔軟度更好的運動：伸展操、體操

呼啦圈適合減肥嗎?呼啦圈有以下的優點，故贏得許多人的喜愛：

价格便宜，一個 400 元。 不需要特別的場地。 可邊搖邊看電視或看書。

缺點：

- 容易受傷：呼啦圈的中心點在腰椎，據復健科的醫師表示若沒有適當的熱身，搖呼啦圈對腰部肌肉容易發生拉扯，造成肌肉拉傷。嚴重時脊椎會往下壓，造成椎間盤突出。

註：所謂熱身運動不是僅讓身體流汗，而是全身的伸展拉筋的體操，最好做 15 分鐘。

- 搖呼啦圈非有氧運動，無法達到燃燒脂肪的效果：

根據美國印第安那大學巴德蓋秋教授指出脂肪分解，是透過荷爾蒙傳遞訊息至全身細胞，所以運動特定部位時，肌肉並不會利用它附近的脂肪。事實上，脂肪是全身性並不會局部改變。搖呼啦圈只是讓腰部肌肉結實一點。

運動可使你更有魅力

根據美國的運動學者泰勒指出運動可使身心產生全面的甦醒，因為運動時腦內會產生一種腦內啡(endorphins)，這種化學物質的功效有如天然的嗎啡，它可使新陳代謝加速、心跳變快、呼吸加速、肌肉的緊張降低。運動還可以對抗壓力，也可用來治療憂鬱患者，效果顯著。

每個人為自己訂下一個 333 運動計畫：

每星期運動 3 次。 每次運動 30 分鐘。 每分鐘心跳 130 次左右

解釋名辭

***有氧運動**：包括主要肌肉反覆性和最大力的收縮(如游泳、騎腳踏車、疾走)，能持續性耗氧以維持肌肉力量。有氧運動包括幾個要素：

- (a) 每一運動課程應持續 20-60 分鐘，運動時間太短(<20 分鐘)不能產生有氧和代謝的好處，運動時間太長則容易造成肌肉和骨骼的傷害。
- (b) 一週維持 3-4 次運動
- (c) 開始運動時可從較低心跳強度(如 50%)開始，並有短暫的休息，逐漸進展到最高強度持續性運動。
- (d) 所有運動應包含 5-10 分鐘熱身及舒緩運動，熱身幫助增加身體體溫及避免肌肉受傷，舒緩運動可以預防血液凝聚在四肢及容易將代謝副產品移除。

消耗各種食物所需之各類運動

體重：60 公斤 活動時間(分)

食物名稱	份量/重量	熱量(卡)	疾走	游泳(隨意)	騎單車	打網球	柔軟體操
起士蛋糕	1 片/55 克	235	39	39	78	26	47
金莎巧克力	2 粒	160	27	27	54	18	32
M&M 花生巧克力	15 個	125	21	21	42	14	25
鱈魚香絲	100 克	305	51	51	102	34	61
奶酥麵包	1 個	450	75	75	150	50	90
起士麵包	1 個	420	70	70	140	47	84
紅豆麵包	1 個	220	37	37	74	25	44
五香牛肉干	100 克	475	80	80	159	53	95
汽水、可樂	1 罐	150	25	25	50	17	30
冰淇淋	100 克	200	34	34	67	23	40
奶昔	1 杯	330	55	55	110	37	66
薯條(大包)	1 份	340	57	57	114	38	68
麥香堡	1 份	560	94	94	187	62	112