

上班族的運動與營養

／陳碧霞

你 知道嗎？利用桌腳、椅子、地毯，也可以消除腹部、腰部多餘的贅肉，強健手臂肌肉。以下是幾個簡單的運動：

簡單的辦公室運動

1. 屈膝仰臥起坐：身體仰臥膝蓋彎曲，腳掌平貼於地，扣下桌腳下，雙手置於頭部後方，起身時，以手肘碰膝蓋，再回到地面，反覆做20~40次。

2. 伏地挺身：可以改善肌力，增加肌耐力。您可以用三種方式做：①最簡單的方式，是全身伏臥後，以手臂及胸部的力量支撐上半身起來，腰以下仍平貼於地（比較適合女性做）。②臥伏後，雙腳離地，以膝蓋為支點，雙臂彎曲直到胸部接近地面，臀部隨著下降。③一般最常見的伏地挺身方法，全身伏臥，以手臂及腳尖支撐全身重量，將雙臂彎曲到身體，平行再降至幾乎接近地面，然後撐直。



在餐廳應選擇健康食品，多點些青菜、沙拉、水果。

3. 仰臥舉腿：可以消除腹部多餘的贅肉。平躺於地面，雙手握著辦公桌腳，將雙腿伸直，慢慢向上舉起，再放下。反覆做20次，如果您的背部曾受過傷或經常背痛，請彎曲膝蓋做。

4. 仰臥雙臂屈伸：雙手支撐在椅子上或仰臥姿勢，同時上半身與下半身成一直線，做雙臂彎曲伸直的動作，可重複數次（運動的椅子必須要牢固、穩定）。

健康小檔案：營養

曾經有人做過調查，常

在外面吃飯的人，25%有營養不良的現象，50%體重過重，20%體重過輕。如果您是必須常常上餐廳，以下幾個建議，可以讓您放心的吃喝，健康的吸收。

1. 請朋友吃飯時，不妨換換口味，選擇提供健康食品，例如有沙拉餐等食物的西餐廳。

2. 點菜時，多點些青菜、沙拉、水果類，飲料提供新鮮果汁或礦泉水。避免多半含有糖分與色素的罐裝飲料。

3. 菜量不要太多，吃到八分飽就可以了。

4. 以魚代替豬、牛肉類烹調式，以蒸、烤為佳，避免煎炸油淋。吃肉類時，儘量去皮。

5. 不妨請餐廳在烹調時，勿放味精，少加塩。

6. 吃西餐時，可以特別要求營養價值高的全麥麵包，而且用乳瑪琳植物油代替奶油。飯後，如果來杯咖啡，最好不加奶精及糖。 ❀