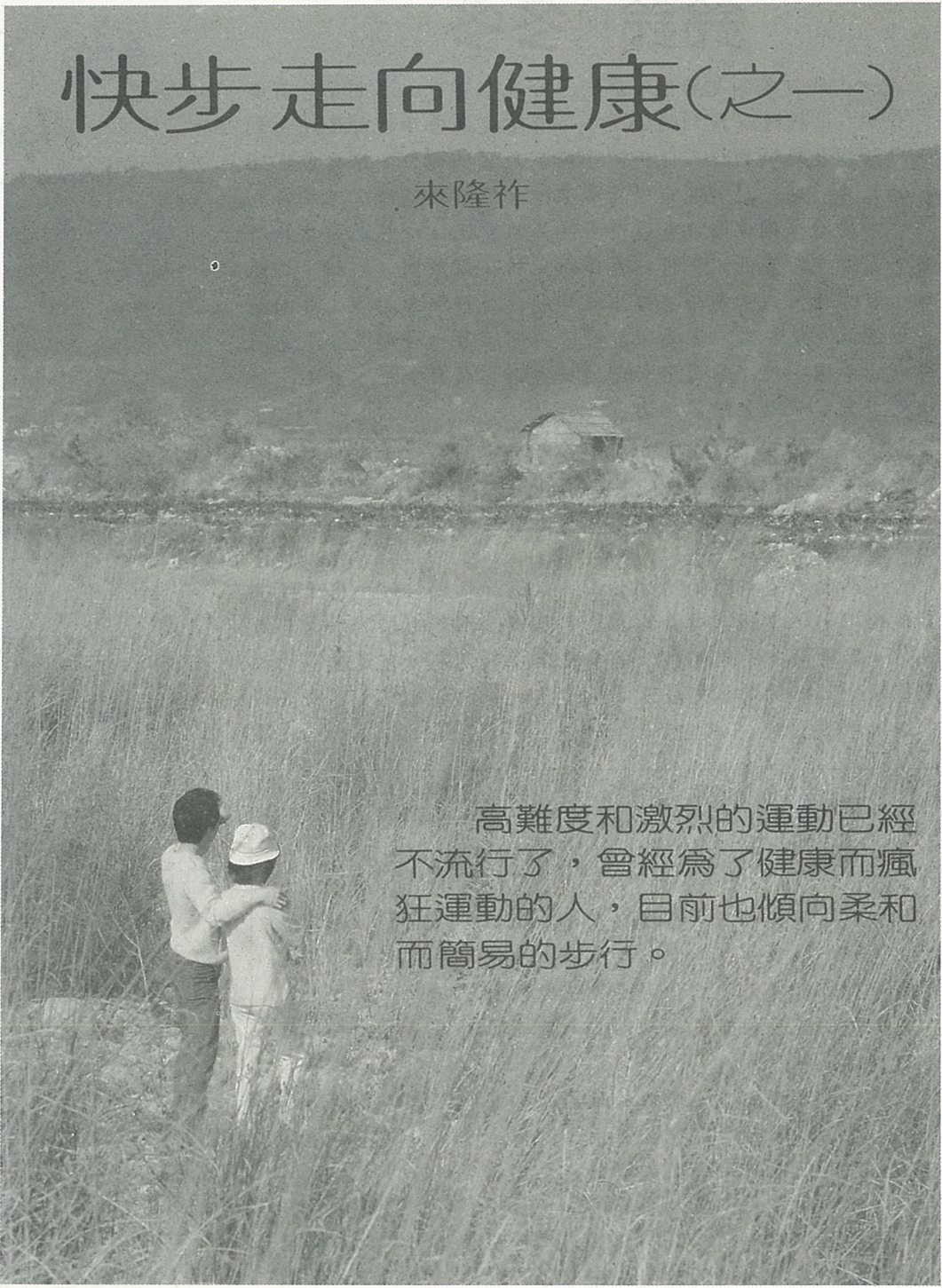


快步走向健康(之一)

來隆祚



高難度和激烈的運動已經不流行了，曾經爲了健康而瘋狂運動的人，目前也傾向柔和而簡易的步行。

(夢漾攝)

醫生多勸導人們以輕快的步行健身，因其不需任何裝備，隨時隨地皆可行，且獲益甚多，故廣受忙碌的現代人歡迎。

步行對健康有那些好處？分析如下：

熱量的消耗

快走1哩和慢跑1哩所消耗的熱量那一個比較多？根據美國麻州大學醫學

院運動生理實驗室的心臟科專家李柏的經驗，發現同是1哩的距離，快走和慢跑所消耗的熱量相等，惟一不同的是，快走比慢跑費時而已。

不可否認的，步行每分鐘所需的熱量的確比慢跑少，但是同樣是1哩路，快走比慢跑所需的時間較多，所以，到最後二者所燃燒的熱量幾乎相等。

根據實際經驗得知，快走1哩需消

耗熱量100卡，如果1小時快走3哩半，約消耗350卡（較瘦者熱量消耗較少，胖子燃燒熱量較多），每周確實快走5天，兩周共走10天，即可消耗掉3500卡熱量——相當於1磅脂肪，如果同時配合低熱量飲食，則效果更佳。

脂肪的溶化劑

任何節食計畫的最終目標，不只是減輕體重，還要能消除多餘的脂肪。為了達到此目的，最明智的作法便是節食和快走雙管齊下——這是目前美國數家有名的健身中心常採用的方法。

因為快走沒有慢跑那麼容易累，所以，一次可以走得很久，也可以走更遠的路，此額外所用的時間和所走的距離，便是促使熱量燃燒得更多的關鍵。

更令人興奮的是，這些熱量是來自體脂肪（比來自肌肉較合乎健康原則），因此，快走所消除的正是胖子想要苗條的臀部、大腿和肚子部份鬆鬆垮垮的贅肉，真是再理想不過了。

根據美國南伊利諾大學運動生理實驗室主任諾爾頓表示，在任何一次運動開始之初，體內燃燒的以碳水化合物為主。因為脂肪是以三酸甘油脂的形態貯存在體內，在其燃燒前，必須先轉變為游離脂肪酸的形態，因此，需經過好幾分鐘的有氧運動，才能防止脂肪貯存起來，也就是拉長快走的時間，始可有效地使三酸甘油脂變成游離脂肪酸，然後燒掉。

如果只有單獨的節食而不運動——可能引起不良的後果，因為節食後最先使你失去的是水分，其次是可貴的肌肉，而不是脂肪。如果一再重複失去肌肉，會留下更多的脂肪，並使新陳代謝率減緩，反而變得更胖，這就是所謂的“溜溜球效果”——體重減輕後又上升的反效果。假如你能把快走溶入你的生活中，

一個150磅重成人每小時所消耗的熱量

活 動	卡／每小時
散步（每小時2哩）	240
騎腳踏車（每小時6哩）	240
游泳（每分鐘25碼，共1小時）	275
步行（每小時3哩）	320
騎腳踏車（每小時12哩）	410
快走（每小時4.5哩）	440
游泳（每分鐘50碼，共1小時）	500
越野滑雪	700
慢跑（每小時5.5哩）	740
跳繩	750
慢跑（每小時7哩）	920

此表資料來源：美國心臟病學會

你就不會有這種煩惱了。

美姿的造形者

想要擁有一雙美腿，步行是最好的辦法。當腳跟離開地面時，小腿肌肉便會形成優美而性感的形態。

步行還能促進腿後的肌鍵、臀部和 大腿前部（四頭肌）結實健康。而大步長距離的快走，可以使臀部和腿後的肌鍵更健美。快走時，手中握一件輕巧的東西，又可強化上身肌肉彈性的動作。

很可惜，你不能依賴步行收縮腹肌，但是如果你能在走路時，有意地把肚子吸進去幾秒鐘，並重複15～20次，幾個禮拜後，你會發現自己鬆鬆垮垮的肚子已經變瘦了。

新陳代謝的推進器

你知道運動後有溫和發熱的感覺是怎麼會事？那就是你體內仍在加速進行新陳代謝的信號，甚至當你運動過後在休息時，這種加速的新陳代謝作用，還能幫助你繼續燃燒額外的熱量。

所以，節食又選擇多走（每周3～ →

→ 4次30分鐘的快走) 超時(每周2次45分鐘的快走)，常能很快地瘦下來，都是這種“後續燃燒”效果的功勞。

很多人担心運動後胃口大開，吃得更多怎麼辦？說來也真奇妙，快走不僅不會增加食慾，而且還會減少飢餓感，所以，可以幫助你減緩因節食引起的不快，輕鬆地度過跟脂肪“打拚”的日子。

健康的締造者

輕快而足夠的步行，可以產生極佳的有氧條件，使心肺的功能增強。氧氣被吸進肺後，在那裡和血液紅血球中的血紅素結合，再和血流一起在體內循環，運到末梢組織。此末梢組織處的氧再和血紅素分離釋放出來，供給各細胞利用(人體血循環障礙時，末梢細胞就得不到氧，如心肌梗塞、腦中風等便是心肌細胞和腦細胞得不到氧的嚴重後果)。

美國佛羅里達大學醫學院運動科學計劃主任波洛克博士，也是一位研究步行的先鋒，他發現，步行、慢跑和騎腳踏車都有攝氧的功能，且強度也相同。

長久以來，有人認為，對健康本來良好的人，從步行訓練得不到任何益處，這是什麼道理呢？專家從400位步行者中，研究得知，步行最有利健康的狀況是使心跳升至最大心跳率的70%~85%之間，因此，健康的人，步行的速度需加快——每小時走6哩——或爬坡都可以。

心臟的保護者

根據研究顯示，甚至簡單輕鬆的步行，如推嬰兒車漫步，或逛街購物，都有助於防止心臟病的發生。郵差每天穿梭在大街小巷，挨家挨戶分送信件，他們發生心臟病的比例，便低於靜坐辦公室的郵政行政人員。步行也可以促使血管擴大(打開)，減少引起血流的阻力，因此，對預防高血壓也很有效。

此外，步行還可以改善體內“好膽固醇”與“壞膽固醇”的比例。好壞膽固醇的區別，因血液中幫忙運送膽固醇的脂蛋白質微粒成分而異。“好膽固醇”是高密度脂蛋白質，有防止動脈血液凝固的功能。

“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。

創造健康的尖端食品 **統一企業**

台南縣永康鄉鐵行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

加拿大多倫多復建醫學中心的主任卡凡那醫生曾表示，他的心臟科復建病人，在實行每周12哩的步行復建後，體內好胆固醇與壞胆固醇的比值升高了。由此可知，步行確有利於心臟保健。

心靈的安慰劑

步行，是最好的鬆弛劑，不僅在停下來後令人感覺全身舒暢，就是在步行的進行中，也一樣令人愉快。步行可以撫慰心情，減輕壓力，因此可以使人遠離沮喪，促使體內能量達到滿意的水平，並幫助安眠。

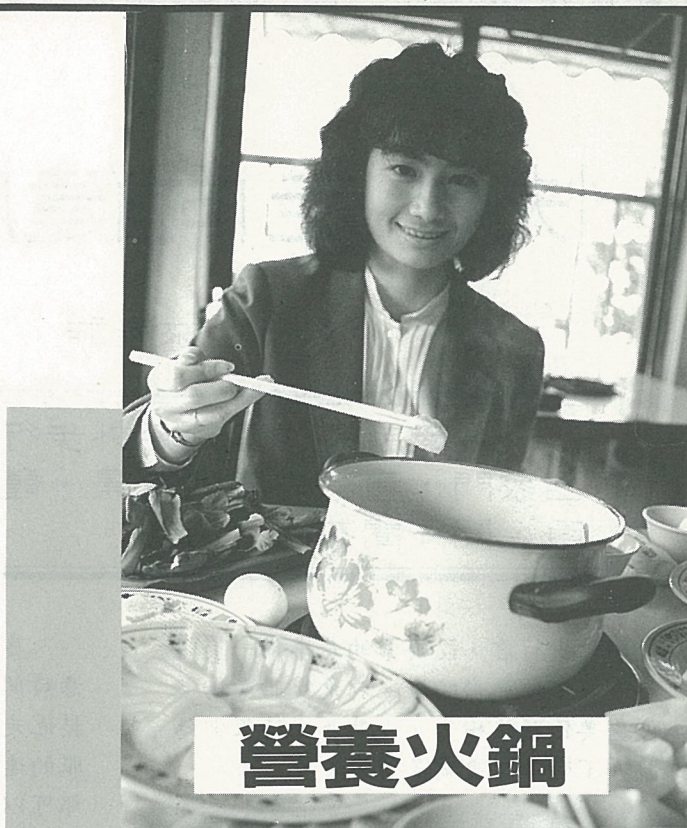
步行為什麼有安眠的作用呢？因為包括步行和慢跑的有氧運動，可以促進大腦分泌一種叫做腦啡的化學物質，而這種化學物是體內的自然鎮靜劑。

當步行過後，產生適量腦啡，使人感到精神抖擻，體力充沛；而慢跑後，則可產生大量腦啡，因而發生止痛和催眠的作用。但是這種作用有缺點，那就是會使跑的人疼痛感覺遲鈍，一旦受傷時也不會停下腳步來作處理，所以，慢跑的人要多注意安全。

健康的協助者

步行是所有活動中最容易實行的，可作為終身的運動，因為在走路時，總有一隻腳留在地面上，所以，受傷的顧慮極少。步行時每隻腳踩在地面上所需承受的重量最多只有體重的1又3分之1倍。而跑步時，每一大步著地時，所需支撐的力量却是體重的4倍（如係跳躍，則為7倍），如此大的重量負擔，會使腳踝、膝蓋和臀部關節受到很大的壓力，終致腿部受傷，所以，很多人在鍊跑時常會半途而廢，步行則否。

此外，步行也可促進腸道蠕動，使排泄通暢。對女性而言，適度的步行，有助於防止骨質疏鬆症的發生。而過度



營養火鍋

吃火鍋代表團圓與美滿，是朋友相聚及家人過節很好的一種食饌，近來有人擔心吃火鍋的營養問題，筆者倒是蠻放心的。

因為火鍋是肉、菜、豆腐等組合，它的準備容易，所以非常符合現代社會配菜時間經濟的傾向，也可讓新兩性在家庭社交上減少壓力。

說到火鍋吃多了怎樣，問題不在於火鍋本身，而是個人營養觀念欠缺及偏食所致，不吃火鍋，吃牛排也一樣是偏食，而且更厲害，所以在準備火鍋時，就應該注重菜餚的分配。

如果以一人份來講，肉大約100～150公克為理想，約合三兩至四兩半，而青菜類，則150～300公克，約合四兩至半斤，而豆腐、雞蛋各一份，草菇少許，這種搭配，可稱為健康飲食了。

朋友，來一次火鍋聚餐如何？熱量才700大卡。

洪建德

的跑步，反而會增高骨質疏鬆症的危機——骨頭變成多孔狀，容易發生骨折。

規律而持久的步行，還可以幫助糖尿病人減少胰島素的需要量，因為運動可以增進胰島素控制血糖的功效。

很多人會同時採行數種運動，如果你已經練慣了跑步、慢跑、騎自行車或舞蹈等，再加上步行，健身的效果將更好；如果你還沒有做任何運動，那麼，步行是理想的第一步。 ■