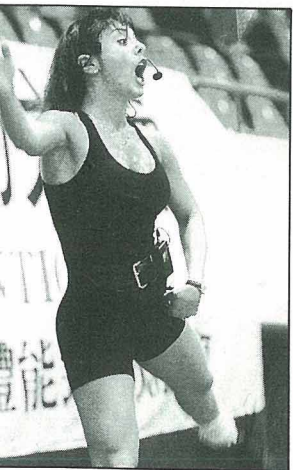


●觀念篇

舞蹈減肥二部曲

國立體育學院教授／李寧遠
國立中山大學講師／許秀桃

本文主要介紹「**有氧舞蹈運動**」配合「**飲食營養**」的觀念，希望提供一套有效且可行的健身方法。



由於社會文明發展迅速，機械化的生活型態取代以往生活，大大的減少了現代人的活動時間及機會；國民所得的提高，速食風盛行，造成了現代人營養過剩及飲食過量；閒暇時間的增加，使得現代人對運動的需求相對提高。

針對這些問題，有許多人士，紛紛提出了「運動健身」的觀念，認為運動可以增加體能，且改進健康；接著又有人提出除了運動之外，尚須注意飲食營養問題。

因而現代許多學者，做了很多的研究，認為適度的飲食，配合運動計劃，確實可以增加體能、保持身材及對血脂肪也有相當效果，最重要的對於心血管疾病的防治，有相當的功能。

量度自己的心跳率

所謂「有氧舞蹈」，即是有氧性的舞蹈運動。乃是舞蹈配合有氧運動理論產生。在1970年代，由Jacki Sorensen所創，她創造一套配合音樂，以各種舞蹈表現的「有氧舞蹈運動」。其中包括了各種舞蹈動作、韻律性的跳躍、跑步等，並且配合音樂實施。

在實施有氧舞蹈的過程中，仍然必須注意有氧運動強調的四個重點：熱身→有氧階段→緩和運動→柔軟操及重量訓練。

- 1.熱身運動 5-10分鐘 伸展操、慢跑關節柔軟操
- 2.有氧階段 15-60分鐘 跑步、各種跳躍、各種舞蹈動作及部位肢體動作等。
- 3.緩和運動 約5分鐘 走步、緩和移動等。
- 4.柔軟操及重量訓練 10分鐘 柔軟操、局部肌力訓練等。

同時，必須能使其在適合自己的運動強度下實施，一般視個人體能狀況不一，而有不同強度，從60%~90%最大心跳率，自己調整。在有氧階段，必須量度自己的心跳率，以做為強度指標。

營養概念的建立

在我們日常飲食中，包含了6種主要的營養素：水、礦物質、維生素、蛋白質、脂肪和碳水化合物。這些物質各有特色的功能以保持身體健康。

(一)水

是最基本的營養素，也是維持生命最重要的物質。我們可以失掉某些脂肪、碳水化合物儲存量，以及近一半的蛋白質，可是如果失去20%的體內水份，就會引起死亡；失去10%體內水份，則會引起嚴重的身體機能失調。

水主要功能，在於消化、吸收、循環及排泄。它並且在電解質平衡及體溫調節上佔了非常重要的地位，它佔全身體重的50~70%。

一般體內水份來源有三，一為液體，一為食物，另一來源為食物代謝產生。而在水份的流失方面，則其途徑為經腎臟排泄成尿、經大腸排除成糞、經皮膚排除成汗及水氣經肺排除。

(二)礦物質

我們的體內含有20種以上的礦物質，其中大約17種已經被證實存在飲食中。一般而言，分為巨量礦物質，即為體內需求較大的礦物質，包括鈉、鉀、鈣、鎂、硫及氯等；微量礦物質則包括鐵、鋅、矽、錳、碘、銅、氟及鉻等。

這些礦物質在體內，各有相當重要的

功能，例如：鈣、磷是牙齒、骨骼重要成份。

(三)維生素

人體對維生素的需求量可說相當少量，但是它們卻是細胞某些特定代謝的基本物質，同時也是維持人體正常生長及健康的物質。維生素可分為兩種，一種為脂溶性維生素，包含維生素A、D、E、K；另一種為水溶性維生素，包含維生素C及B群。

脂溶性維生素，可以儲存在肝臟及脂肪組織中，因此如果長期食用大量脂溶性維生素，則可能導致維生素中毒，水溶性維生素，則可溶於水，無法存於體內，如果食用過量，則會隨尿液排出體外。

(四)蛋白質

蛋白質是組成活組織主要物質，同時也是細胞、抗體酵素的基本物質。蛋白質主要存在肌肉中，其他少量在於軟體組織、骨頭、牙齒、血液及體液中。

它主要由胺基酸構成（至少23種），其中有8~10種為必要胺基酸，即體內無法合成，必需完全取自外界的胺基酸；如果缺乏，則會影響生長及一般身體功能。

蛋白質可分為動物性蛋白質及植物性蛋白質。蛋白質提供了很多身體功能：修補組織及組成新組織等，胺基酸是新組織的材料，食物蛋白質是其唯一來源；蛋白質也參與了滲透作用反應，影響了液體容積；再者酵素、抗體等物質，也須由蛋白質參與；血紅素則是由鐵及蛋白質合成。

1980年由National Research Council發表，一位70公斤的男人及55公斤的女人，其蛋白質建議量每天分別為56克及44克。當然一般人則需視體重不同而稍做調整，一位成熟的大人，每日建議量為每公斤體重0.8克始為適量，但對於運動員而言，則蛋白質需求量須稍增加。

(五)脂肪

脂肪又分為動物性脂肪及植物性脂肪，其中以植物性脂肪為佳；動物性脂肪為

飽和脂肪，植物性脂肪則為不飽和脂肪。

脂肪是休息時及輕度運動時相當重要的能量來源，同時也是脂溶性維生素的攜帶者。它有保護器官（如心臟、肝臟、腦……等）、禦寒及防止飢餓的功能。

平均美國人的飲食，脂肪佔總熱量的45%，此比例太高了，近年來，專家們建議量為25~30%，而且儘量減少飽和脂肪的攝取。

(六)碳水化合物

碳水化合物是最便宜的能量來源，可分為單醣、雙醣及多醣。單醣包括葡萄糖、果糖等；雙醣包括麥芽糖、乳糖、蔗糖等；多醣包括澱粉、肝糖等。一般葡萄糖以肝糖的方式儲存在體內。

碳水化合物是高強度運動的主要能量來源，同時也影響脂肪及蛋白質的體內代謝。

碳水化合物，依建議量為50~70%的總熱量。主要來源為水果、穀類、奶類及蔬菜類等。

有氧舞蹈與飲食控制

除了瞭解上述的六大基本營養素，對於經常從事運動者而言，則更必須注意各類營養素的充足。

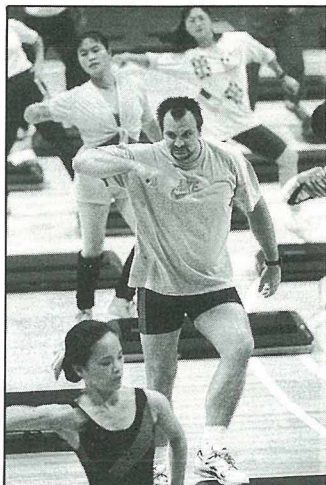
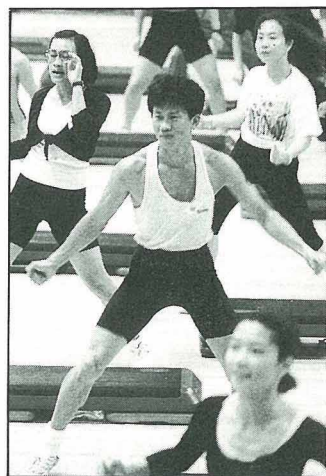
每天35~60分鐘，每週3天的有氧舞蹈運動；依本身需要，製定個人的飲食菜單，如此不但可以達到運動健身的目的，而且可以成功的減肥。

很多研究指出，過低的熱量攝取，會使新陳代謝降低，因而在實施運動計劃時，如果欲加減肥，則最好經過專業人員指導。且菜單的設計須請營養師設計，以1000卡左右為目標，循序漸進。

以下是幾點建議：

1.在實施運動計劃或運動配合飲食控制計劃時，首先必須做個身體檢查，確定可以安全實施計劃。

2.在前幾週中，最好先不要飲食控制，而先使生理上適應有氧舞蹈運動後，再



配合飲食控制，以及身體承受不了兩方面的改變。

3.如果發現有非常疲勞現象，則必須減低運動強度或稍為提高卡路里攝取量，以求平衡。

4.必須持之以恆，保持情緒平穩。

5.面對自己的成果，給自己鼓勵，堅持信心。

6.有氧舞蹈課時，必須著韻律服，才能了解自己尚須多努力，並且也可看出顯著成果，有助自己的情緒。

7.如發現有運動傷害，則必須馬上治療或休息，以防惡化。

8.有氧舞蹈課時，隨時注意自己的心跳率，以防止強度不夠或太劇烈而產生危險。

9.運動後，水份補充相當重要。

10.有氧舞蹈前後1小時，不要進食，以免影響運動及造成消化不良。

11.如欲減肥最好是在晚餐前做有氧運動，降低食慾，如此來加強體重減輕。

12.隨時告訴自己，以活動來代替想吃的慾望。

最重要的，仍然是維持規律、定時定量的飲食及運動習慣，持之以恆，才是健康之道。

●經驗篇

我保持苗條的秘訣

文／王秀美

我利用丹田的力量，縮著腹部在家赤腳原地跑步20分鐘，已有2個孩子的我，不須節食，還能保有一副苗條的身材，最重要的是我身體很健康。

我有一個朋友，肌肉蠻結實的，一點肚子都沒有，走起路來相當畢挺，還顯得很有腰身，身材非常好看，我請教他保持身段的訣，他告訴我：隨時利用丹田的力量——縮腹，他這一招，頗引我注意。

越來越多的研究証實，隨時利用丹田的力量——縮腹，它不但能使你的身體更健康，也能協助你減肥，更使你放鬆心情，增加活力。

根據美國達拉斯有氧運動庫柏研究機構最近的研究，婦女利用丹田的力量縮著腹部，以時速8公里速度，每次快走4.8公里，一週走5次，即可達到最佳健身效果——亦即心肺更健康、肌肉更結實，熱量也大量消耗。

更好的消息是：利用丹田的力量縮著腹部，一公里以12分鐘走完，即可增加體內HDL（把脂肪帶離血管的好膽固醇）6%，同時利用丹田的力量縮著腹部快步走路，還可以降低高血壓，增加骨質密度，提高身體彈性與體力。實驗證明，只要你隨時利用丹田的力量，縮著腹部走路，不但可使你身材保持漂亮，亦能消除緊張與焦慮的情況，縱使你都抽不出空閒來運動，都很容易開始以這種丹田的力量來健身，不需要特別撥出時間運動，隨時隨地，

走路也好，坐著也好，利用丹田的力量，深呼吸並縮著腹部。

如何才能利用丹田的力量，縮著腹部，深呼吸，而得到最佳的效果呢？醫學書籍上指點的訣竅是：

1.保持頭部直立，縮下巴。

2.肩部放平，背部放鬆。

3.若想要消耗更多熱量，應利用丹田的力量，縮著腹部走路，步行的速度愈快愈好。

4.擡頭挺胸，使你看來自信、輕鬆且友善。

5.步行時也要注意你呼吸，如果你呼吸淺短，表示你仍處於緊張狀態，應該深深吸氣，腹部與胸部同時擴張，才能使你更有活力。

我個人的習慣是利用丹田的力量，縮著腹部在家赤著腳原地跑步，這樣一天花個20分鐘運動，使得已有2個孩子的我，在從來不節食，甚至還比別人吃得多的狀況下，還能保有一副苗條的身材，最重要的是我身體很健康，一年12個月，我能洗上6個月的冷水澡，藉著本文將我健身又減肥的秘訣傳授給諸位讀者，祝大家身體健康。

