

讓運動伴你一生

體重過重或過度肥胖者，很少從事規律體能活動，而這些人的不愛運動或無氣力運動。可能是引起肥胖的重要原因，也可能是肥胖後所導致的問題。

體重過重或過度肥胖已經成現代社會威脅人類健康的主要導因之一。幾乎每個人在其週遭環境皆會因自己、家人、朋友或同事的過重過胖在談論或關心這個熱門話題。

您或許會建議別人，或被建議以「少吃多動」的原則，來處理過多之體重。當然，這是解決此問題之唯一方法，但這個原則也太過於簡化控制體重的複雜系統，因為有許多因素會影響人體所攝取之能量，像運動除了會增加能量消耗外，也會改變基礎代謝率。

常見有些吃很多食物，但仍然很瘦，而某些人並沒有吃很多東西或稍微比平常吃多一點食物，體重還是會增加。假如這樣的話，那麼這些人可能便會懷疑「能量平衡」的簡單原則了。

事實上，許多人的代謝系統會改變，當能量攝取變的很少時（像限制能量攝取），代謝系統便會變得很「節儉」，也就是說身體所消耗的基礎代謝率會變得很低，因此，有人需要在很少之能量攝取（有時每日要低於800大卡）才能達到減肥目的（Brownell, 1988）。但攝取這麼少的能量，人體便無法攝取足夠的營養素，健康也就會亮起紅燈。

目前運動已被認為是減肥過程中極重要的一環，健康專業人員應該要知道什麼是較適當之減肥方法，了解運動對減肥好處及其實施之方法，進而鼓舞體重過重者或肥胖者能夠熱衷

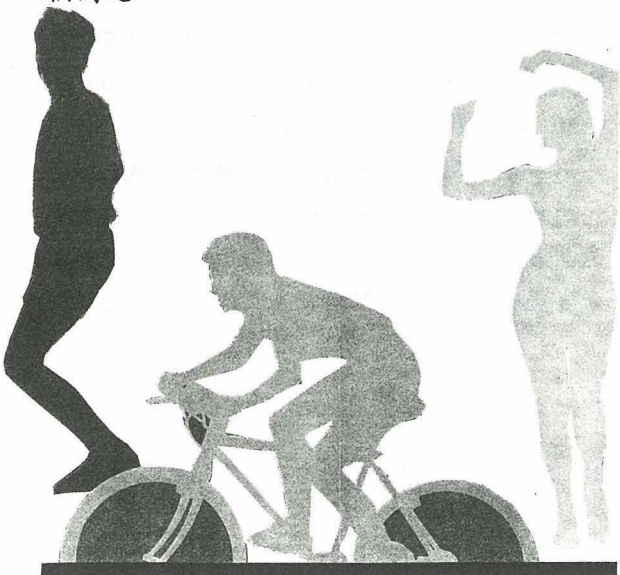
於運動，而將運動當成其一輩子生活中重要的一部份。

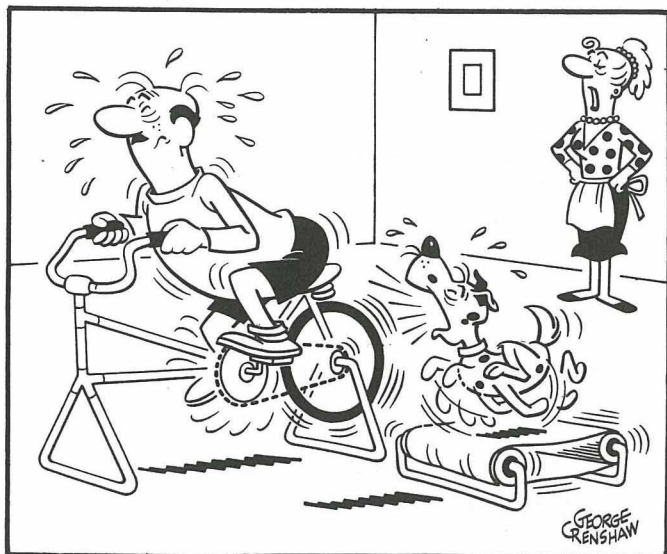
肥胖者：走路最有效且最安全

走路對於想要開始運動的肥胖者，可能是一種最有效且最安全的運動。走路較不易造成骨骼肌肉系統之傷害，而且可達到減肥與訓練效果，因此要鼓勵肥胖者在家或在工作時，儘量的走路。

在一固定的距離以走路所消耗的熱量，和跑步所消耗的能量相接近。一般而言，走路不需要特別技巧，肥胖者在走路時，較不會覺得不好意思或難為情。走路也不需要任何器材或場地，隨時隨地皆可以加以實施。

常會被問「運動要多久、多激烈，才能達到減肥或訓練效果？」。而我們也常會以美國運動醫學會所建議之「運動強度、運動頻率、運動持續時間、運動方式」等要點，來回答這個問題。





依這個建議，常會令人存有「要超過或達到一定的運動界限或標準，才能獲得訓練效果或減肥價值」的觀念，否則一個人之運動程度低於這個標準時，常會被認為沒有達到運動效果。

美國運動醫學會所建議之每週從事有氧運動3次，每次20~30分，且運動強度維持在65%以上的最大心跳的這個界限或標準，對某些人而言，可能會很有效果。但對某些人可能會造成不利的作用，尤其是那些體能不佳或肥胖的人。

因此，運動專業人員應知道這個運動處方的特殊性。對肥胖者而言，應該強調「有運動總比沒有運動好，(Any exercise is better than no exercise)」的原則。

一個肥胖者願意散步10分鐘，其減肥效果，總比坐在家裡看電視或吃餅乾好。體能已超過某種水準的人，可按美國運動醫學會的建議來實施運動，其他體能較差或肥胖者，應由低

強度之運動量開始，然後慢慢地逐漸增加運動量。

肥胖者開始運動時所訂定目標，是要完成的距離，而不是強調走路的速度，或是要在一個固定時間內完成一定的距離。除了走路外，常常被採用之運動方式有走樓梯，做些柔軟或健身操、騎固定腳踏車或游泳等項目。

增加體重：適度的重量訓練或有氧運動

體重較理想體重低百分之15至20以下，則稱為體重不足。引起體重不足的原因主要是食物之質與量攝取不足、胃腸吸收不良、有消化性之疾病、心理或情緒因素、生活習慣不規律及消耗過多能量等因素。所以要增加體重則要全面性加以考慮。

在未治療前，應先查出體重不足之原因，如係因疾病消耗熱量，或胃腸疾病影響吸收，應先治療疾病，然後再注意飲食指導及心理治療。

要攝取高能量、高蛋白質及稍高脂肪之食物，食物中要含有至少每公斤體重1.0~1.5公克的蛋白質，使肌肉蛋白質能足夠形成。食物中的脂肪要稍比一般食物高，但亦要預防過量攝取而影響心臟血管功能，如果家人中曾有人患過心臟病，那不論是運動員或一般人，均不被鼓勵去增加體重。每日攝取的能量，原則上不能比消耗的能量多出1,000大卡。

要設法讓自己之身心放鬆，因為緊張、不安、煩惱會消耗更多的熱量。可常利用肌肉逐漸放鬆、靜坐、自我催眠等方法來放鬆身心，集中精神和排除雜念。或利用心理行為改變法來改變行為。

至於所增加之體重是脂肪或淨體重(肌肉)，則是值得關心的問題。利用上述增重方法，如果沒有從事運動，那麼所增加之體重，則會以脂肪的方式貯存；如有從事運動，那所增加的體重，大部份是淨體重。這對一個人的健康和體能有很大的關係。因此，建議要增加體重的人，不妨能夠從適度的重量訓練或有氧運動來增加身體的肌肉質量。