

運動與減肥

疼痛科/麻醉科 葉宏軒 主任

肥胖是工業國家最常見的營養問題，主要原因是吸收的熱量比消耗的多，這應歸咎於飲食過量和缺乏活動，在先進國家都是營養過剩且自動化機械取代人工，使日常的活動大大的減少，肥胖除了體型較不討好外，更重要的是肥胖可增加三倍得心臟病及十倍得糖尿病的風險，肥胖亦是許多疾病如高血壓、糖尿病、代謝症候群、關節疾病、等等的危險因子，因此「減肥」成為現代人常掛在嘴邊的名詞，減肥方法千百種，運動是最被推崇的方法，但卻是最不容易達成及難以實行的方法，所以大家都希望尋求運動以外的簡易方法，節食、藥物、偏方、按摩、等、最好是躺著就能瘦的方法，但運動在減肥中所扮演的角色，是別的方法無法相比的，讓我們來談談運動在減肥中所扮演的角色和重要性。

一、缺乏活動對肥胖的影響

大家都以為飲食過量是肥胖的主因，但有研究比較肥胖者與非肥胖者的飲食。結果發現兩者在飲食方面並沒有明顯的差異，相反的是活動情形兩者間卻有顯著差別；肥胖者因身體活動所消耗的能量比非肥胖者少很多。這些研究使專家在探討肥胖的成因時，都認為「缺乏活動」比「飲食過量」影響還大。

二、運動增加脂肪的消耗，減少肌肉的流失

我們常把減重與減肥畫成等號，所以對體重都非常在意，但嚴格來說減少體內脂肪才是真正減肥。純飲食節制所造成的體重減輕，70%是脂肪組織的減少，另外30%則是由肌肉的流失所造成的，若改採飲食節制和運動兼顧的方法，結果脂肪組織的減少可達到95%。若因減肥導致肌肉流失、相對的體能也會流失，也感覺沒有活力，因為身體的活動是需要肌肉來達成的。

三、運動消耗熱量

運動時可消耗熱量，但運動結束後6-8小時內，其實身體仍維持著比平時還高的代謝率，這段期間身體的熱量消耗會比休息時高，所以運動後身體會有發熱的感覺，這表示運動所消耗的能量比想像的多。同時運動可維持、甚至增加肌肉組織，使身體更有活力，另一方面，肌肉燃燒熱量比脂肪組織多，身體的肌肉愈多代謝率就愈高，一磅肌肉比一磅脂肪多燃燒40-50卡的熱量。所以有恆的持續運動才能保持減肥後不再復胖。

四、運動可抑制食慾

根據研究顯示，運動會減低食慾，針對學童所作的研究證實，如果將遊戲活動的時間由午餐後改至餐前，則發現兒童的食量有減少的趨勢。一般而言運動可降低食慾，有助於避免因飲食過量所帶來的肥胖威脅。

五、運動對內臟脂肪分佈的影響

內臟脂肪與皮下脂肪不同，是指積蓄在內臟器官(如腹腔內、心臟)周圍的脂肪，內臟脂肪積蓄愈多、愈有機會產生胰島素抵抗(導致第二型糖尿病)、心臟病及其他代謝性疾病，不運動的人容易積蓄內臟脂肪，相反的運動愈多、運動強度愈大，愈易消除內臟脂肪，並減少糖尿病、心臟病及代謝性疾病發生的機會。

六、運動要持久減肥才有效

運動消耗脂肪獲得能量，這是經由脂肪酶的作用使三酸甘油酯分解成脂肪酸和甘油以獲

取能量，但脂肪酶平常不活躍，剛開始運動時更因胰島素對脂肪酶的抑制作用而無法有效的利用脂肪，此時能量的來源主要是碳水化合物(糖分)，但隨著運動時間的延長，血中胰島素濃度逐漸下降，脂肪酶的活動漸漸不受抑制，同時體內之激素(腎上腺素、正腎上腺素與升糖素)漸增亦會刺激脂肪酶的活性，此時糖的利用減少，相反的脂肪的分解漸增並成為能量的主要來源。如持續 30-60 分鐘的運動，50%的能量來自脂肪的供應，而 60 分鐘以上的運動，脂肪供應的能量可能佔全部能量消耗的 70-85%，如果想消耗較多的脂肪，運動的持續時間便是主要關鍵，欲消耗深層的脂肪，就必須秉持延長運動時間的原則。

七、運動不容易有效減肥的原因

很多人都感覺靠運動來達到減肥的目的很困難，首先看看一般人每日的能量消耗，常規的活動如做家事佔總消耗熱量的 65-75%，運動(常坐著的人為 0，若長時間和認真的運動則可達 30-35%)，消化食物佔 5-10%。由此可知從運動所消耗的熱量只佔每日總消耗熱量的的小部份，而肥胖者往往日常活動較少，Levine 研究發現肥胖者一天坐著的時間比瘦的人多 150 分鐘，即每天少燃燒 350 卡。因此除了運動外應改變日常的習慣，盡量找機會增加日常生活的熱量消耗，如不坐電梯改走樓梯，在附近買東西盡量走路不開車等。另一個原因是因運動所增加的肌肉讓體重看起來降低不明顯，使人錯覺減肥的效果不佳。

總括而言，減肥計劃中必須包括運動，運動不僅幫你燃燒熱量和減重，同時亦附帶很多健康的好處如降低血壓、強化心臟、減少糖尿病的發生、、、等，肥胖者該做的不是馬上瘦下來，應該是改變導致肥胖的生活習慣，雖然減重不多，肥胖者仍應持續運動，因為運動比節食帶來更多的健康，同時增加體能使我們更活潑，看起來更年輕，這是其他減肥方法無法相比的。