

授 課 講 師 學 經 歷

姓名	劉珍芳
課程名稱（主題）	不復胖生活習慣觀
服務單位(包含職稱)	臺北醫學大學保健營養學系教授
學歷	臺灣大學農業化學所生化營養學博士
經歷	國立台灣體育大學(桃園)運動科學研究所兼任教授 中華民國肥胖研究學會副理事長、秘書長 人人體重管理基金會董事

授 課 內 容 摘 要

在體重控制的過程中，減輕體重與維持體重都是非常重要與困難的事，需要靠飲食、決心和毅力及生活習慣與運動等一起來。鼓勵減重(肥)者增加日常生活的體能活動及進行適度的運動是很重要的，最近的研究顯示，越多的體能活動可以達到越多的減重效果。但對於達到減重(肥)之目標後要如何維持減重(肥)的效果避免再復胖也是很重要的議題。

在這課程中將以實例說明如何從生活習慣及如何選擇適當的運動等方面來避免復胖進行討論。

不復胖的生活習慣篇

臺北醫學大學
保健營養學系
劉珍芳 教授

什麼人容易復胖

- ✱ 使用不當的快速減肥法
- ✱ 減重次數過多造成身體機能變差
- ✱ 個人體質
- ✱ 使用藥物
- ✱ 減重過程中忽略運動

單靠節食減重的人，有三分之二的人會復胖，甚至比節食前還要胖

復胖定義

✱ 復胖

減肥一段時間後，因為鬆懈造成體重回復到原本減肥前的體重，或比減肥前更重！

✱ 醫學→脂肪過多

✱ 營養學→營養失調

✱ 生理→老化現象

復胖定義：

停止減重後比減重前增加體重10%↑

減重後的復胖率

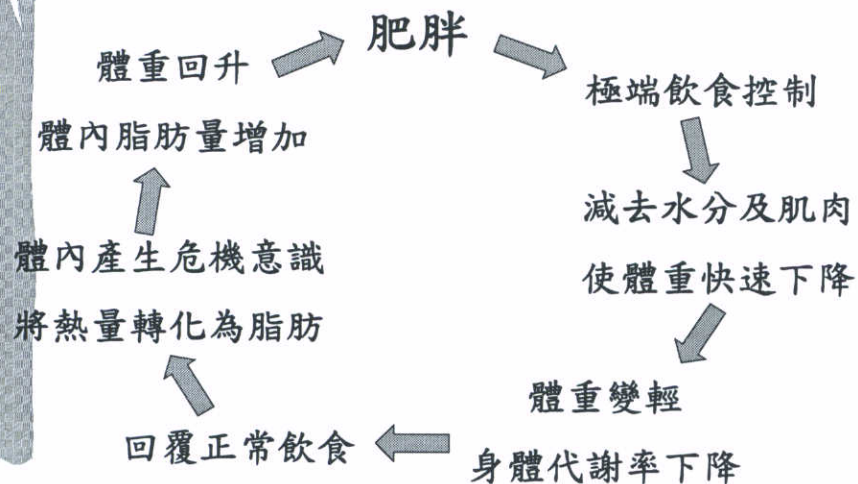
調查一

- ✱ 方法：飲食控制+運動
- ✱ 調查人數：52 (25-60 歲)
- ✱ 復胖比例：6 個月內21.3%
1 年內32.5%

調查二

- ✱ 方法：服用藥物
- ✱ 調查人數：2058
- ✱ 復胖比例：6 個月內 79.8%
1年內 35%

溜溜球效應



不復胖定義

- # 減少5~10%體重，並體重可以維持 6 個月
- # 減少10% 體重，並可以維持 12 個月
- # 體重再增加的量比減少的量少，且可以維持長期的效果

不復胖的要素

- # 良好的生活習慣
- # 修正不當的飲食行為
- # 適度的運動
- # 社會資源/專家的協助

運動於體重維持上所扮演的角色

運動才是維持美好體態的不二法門

- # 增加熱量消耗
- # 提高身體新陳代謝率
- # 降低食慾、短期饑餓感

↓↓ 復胖時增加的體重

減肥期

減肥後維持期

時程	短期 (3~6 個月)	長期 (一輩子)
熱量	負平衡	平衡
策略	減少熱量攝取	增加熱量消耗
運動角色	配合	主角

根據 American College of Sports Medicine (ACSM) 研究指出

✱ 每週運動多於 150~250 分鐘，最具減重效果

✱ 減重後每週 150~250 分鐘之中強度運動，可以有效防止復胖

研究一

- ✱ 對象：629 位，減重維持5年以上的婦女
- ✱ 活動量或熱量消耗量：2500-3500 kcal/wk，約快走 5.6-8.0 km/d
- ✱ 成效：減重至少 13.6 公斤，並可不復胖

Am J Clin Nutr 1997;66:239-46

研究二

- ✱ 對象：追蹤 32 位減重後 12個月之婦女，紀錄身體活動量及體重
- ✱ 活動量或熱量消耗量：11.2 kcal/kg BW，約80分鐘中強度運動/d 或35分鐘高強度運動/d
- ✱ 成效：不復胖

Am J Clin Nutr 1997;66:551-6

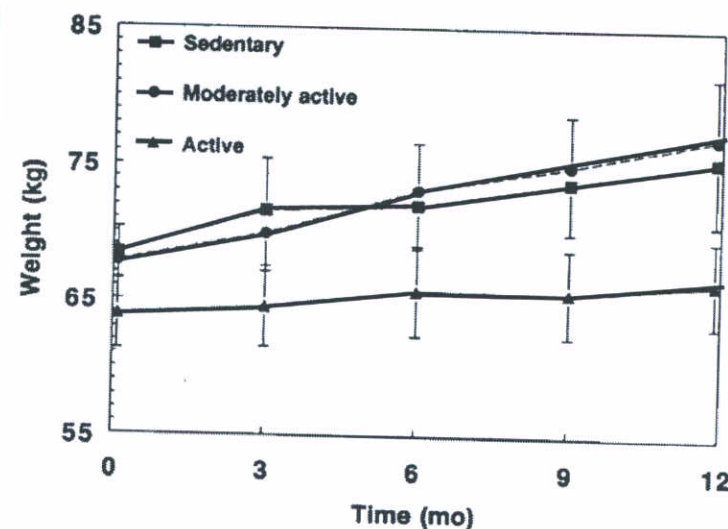


FIGURE 1. Mean ($\pm$ SEM) body weights in three groups of previously obese women in the year after completion of weight loss. Time-group interaction, ANOVA, and post hoc *t* testing indicated that increases in weight were less in active women (TEE:RMR > 1.75).

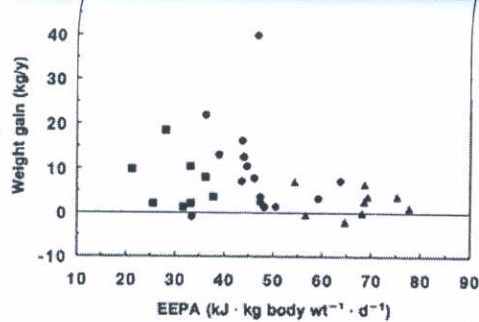


FIGURE 2. Relation between energy expenditure in physical activity (EEPA) and weight gain and between EEPA and fat gain in 1 y by bioelectrical impedance analysis in previously obese women. ■, Sedentary women; ●, moderately active women; and ▲, active women.

Am J Clin Nutr 1997;66:551-6

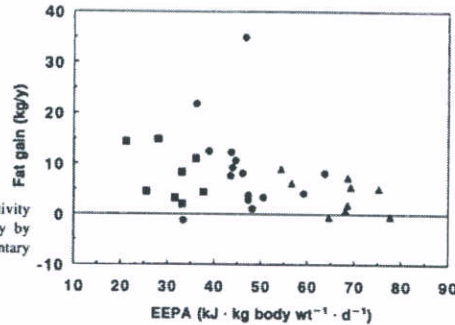
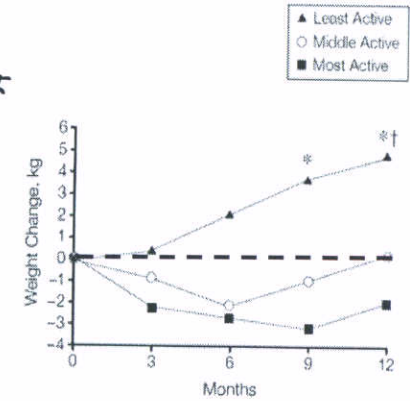


Figure 3. Mean Posttreatment Changes in Body Weight According to the Percentage of Weeks That Met or Exceeded the Surgeon General's Guidelines for Physical Activity in the Year After Completion of Treatment



JAMA 1999; 281:335

研究三

對象：33位經過16週平均成功減重8.3公斤婦女

活動量或熱量消耗量：以週計算，平均每日運動30分鐘

成效：

least active→19.0%

middle active→51.8%

most active→79.2%

運動處方設計的原則

考慮運動時間(量)比運動強度更重要

至少要每週運動三次以上

理想：每次 30~45 分鐘；若沒時間，可以改成一日數次的運動方式，以每次 10~15 分鐘的方式進行

重要的是每次的運動量須消耗300大卡以上才會有效

便利性↑
實行度↑



不復胖
效果更佳

適合的運動項目

跑步、健走、騎腳踏車、散步、游泳、爬山、爬樓梯等有氧運動，可增加心肺功能及新陳代謝率

瑜伽、伸展操、丟鉛球、舉重或肌力訓練等屬無氧運動，只能修飾肌肉線條及體態（較不適合）

各種運動熱量消耗情形

運動項目	大卡/公斤體重 /時	運動項目	大卡/公斤體重 /時
走路 5.5 公里/時	5.6-7.0	高爾夫球	3.7-5.0
跑步 8-20 公里/時	10.0-25.0	桌球	4.9-7.0
騎車 9-21 公里/時	3.0-9.7	羽毛球	5.2-10.0
舞蹈	4.2-7.7	籃球	6.0-9.0
跳繩	10.0-15.0	網球	7.0-11.0
上階梯	10.0-18.0	游泳	6.0-14.0
爬山	10.0	溜冰	5.0

運動處方之設計

- ① 以兩週為單位
- ② 使用**3~4** 種不同的運動模式，例如跑步、散步、游泳
- ③ 運動前後一小時，避免高蛋白或高熱量食物攝取
- ④ 相同運動模式以兩週為上限，以防產生運動抗耐性