

運動減重的迷思

[發表醫師] :劉燦宏 醫師(復健科)

[發布日期] :2003/5/6

根據一項統計指出，在減重時有九成的人選擇增加運動，第二是節食，5-6 成的人選擇吃藥，最後才是偏方減肥，這項統計顯示出許多人還是認為運動才是最好的減重方法。

雖然運動是最多人覺得最佳的減重方式，但是減重若只單靠運動，那你可能會大失所望，因為進行一次中度運動（心跳 130 次/分鐘）30 分鐘，大約可消耗 300 大卡的熱量，一週運動三次，一個月下來可消耗 3600 大卡，但是要減去一公斤的體重，卻需要消耗 7700 大卡，因此運動一個月大約只可減去約 0.5 公斤的體重，對於許多急著想要減重的人來說，這樣的投資報酬率稍嫌過低。

許多人在運動過後，潛意識中會有補償的心態，因此會找藉口用食物補償自己剛剛所做的努力，所以很多人會在運動後開始大吃大喝，造成消耗的熱量還不足以抵銷補充進來的熱量；許多健身房會額外提供餐飲服務，因為在運動過後人體的進食中樞會下達指令要吃東西，因此在運動過後選擇食物時要注意避免攝取高油脂食物、含糖飲料，不然運動所消耗的熱量此時又補充回來，甚至超過，體重沒有減輕，反而還增加，是讓許多人對運動減重失去信心的原因之一。

要用運動作為減重的方法必須要有正確觀念，第一，運動只能當作減重的工具之一，而不是唯一的減重工具，在減重時必須搭配飲食控制，因為飲食控制才是減重的主角，一般來說一個正常人一天所需熱量約 2000 大卡，減重時的熱量一天必須控制在 1200 大卡左右，一個月下來少攝取 22400 大卡，約可減去三公斤體重，比單靠運動減重的效果來的大，因此飲食控制才是減重的主角，運動只是減重配角。

第二，減重過程中絕對不能沒有運動，若減重過程中少了運動，即使減重成功，瘦下來的肌肉與皮膚都會顯得鬆弛下垂，看起來氣色不佳，藉由運動可以改善這個情況；此外，運動還可以增加心肺功能，目前醫學界已經證實，只有運動才能阻止復胖，因此運動對於減重後維持體重有相當大的影響。

如果運動減重的效果不好也不用太灰心，因為運動對於心肺功能還是有很大的幫助，根據研究指出，在相同體重下的情況，沒有運動的肥胖者比有運動的肥胖者罹患心肺功能疾病的機率高 5 倍，死亡率也比有運動的肥胖者來的高。

而且運動對於骨骼肌肉系統有增強的作用，可提昇關節活動度、肌肉靈敏度，此外還可預防骨骼疏鬆症、退化性疾病（如老人癱瘓症、帕金森氏症等）、靜脈屈張等疾病，好處多多，因此不論運動有無達成減重的目標，運動對於身體健康的維護與促進都具有相當大的貢獻

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。