

Hold住肌肉量 挑對運動年輕不顯老

許多民眾想透過微整形手術，讓自己看起來更年輕...其實可以用更健康的方法，從根本讓你年輕起來！萬芳醫院肥胖防治中心提醒你，要維持年輕體態的關鍵就是肌肉量！根據研究顯示，每人每年肌肉量平均會流失1%！換句話說，體重50公斤的人，一年就會流失0.5公斤的肌肉！如果能選對運動，就能年輕不敗！

萬芳醫院肥胖防治中心林硯農醫師表示：「飲食熱量控制與運動是減重的兩大關鍵；能達到減重的運動種類，並非一般類型的運動，需經專業設計以提升到足夠心肺量，MET最好是6以上；其中若是慢性疾病者，則需要醫師專業評估。林硯農醫師指出，國人隨年齡增長與體脂肪增加，不能忽略運動減重對於降低體脂肪提升肌肉與基礎代謝的重要性；尤其是「不吃飽心情會不好」的男女性朋友更可藉著運動增加腦內啡，來改善情緒會更願意堅持下去！」（文/臺北醫學大學·萬芳醫院公共事務組 第149期）

