

每天30分鐘運動 輕鬆瘦身



瘦身成風，減肥方法五花八門。不少沒有接受瘦身療程的「瘦身一族」都嘗試節食減輕體重。但單靠節食是各種健康瘦身方法中效率較低的一種，減磅過後很容易「打回原形」。既想長期保持健美體態又想身體健康，究竟有甚麼好辦法？今期醫管局健康資訊天地教大家以有恆運動配合控制飲食來有效控制體重。

先瞭解自己是否需要減肥

要知道自己是否過重，是否需要減肥，可參考世界衛生組織認可的體重指標(BMI, Body Mass Index)計算方法。

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

以亞洲人的體形標準計算，體重指標若界乎18.5至22.9之間，表示體形適中，指標達23或以上即屬過重(overweight)，高達25或以上屬於肥胖(obese)；相反，若體重指標低於18.5則屬過輕(underweight)。大家要留意，BMI只是考慮控制體重的一個參考指標，若想進一步瞭解自己是否需要減肥及安全的減肥方法，可詢問家庭醫生的意見。

減肥要平衡熱量的攝取和消耗

要有效控制體重，原則只有一個，就是平衡熱量(卡路里)的攝取和消耗量。熱量可從食物中攝取，從工作或運動等

活動中消耗。當熱量的攝取量大於消耗量，體重便上升；相反，若消耗量大於攝取量，體重便下降。

單靠節食減肥效果並不持久

節食是透過減低熱量的攝取以致體重下降。

人的身體主要由肌肉和脂肪組成，單靠節食減肥，減掉的主要是肌肉，消耗不了脂肪，要靠運動方能燃燒脂肪。所以，節食減肥後身體的脂肪比例可能會相應提高。可是，肌肉是有效消耗熱量的組織，由於肌肉的新陳代謝較脂肪旺盛，同等重量的肌肉可以比脂肪消耗更多熱量。

「瘦身一族」單靠節食或許能達到目標體重，但身體消耗熱量的效率卻由於脂肪比例提高而下降，吃下的熱量反而比以往更難消耗，更易積存在體內。所以，當「瘦身一族」慢慢回復原來的食量後，體重很快「打回原形」，因此單靠節食並非有效而持久的減肥方法。



有恆運動可達致健美體態

要減少體內過多的熱量，除了減低熱量的攝取（如透過節食）外，亦可從提高熱量消耗量入手，而運動就是有效消耗熱量的方法。

運動可燃燒脂肪，維持人體的肌肉量，提升新陳代謝率，有助持久控制體重。此外，運動亦可增進體能，促進血液循環，大大減低患上心腦血管疾病的機會，改善健康狀況。因此，運動是相當積極且正面的體重控制方法。

以適度節食配合持之以恆的運動，一方面減低熱量的攝取，另一方面增加熱量的消耗，雙管齊下，便能有效達到減肥之效。

中等強度運動亦能有效減肥

很多「瘦身一族」不選擇做運動減肥，離不開兩大原因：1) 運動太辛苦；



2) 日常工作太忙，沒有時間。

大家可能以為做運動必須做到筋疲力盡，汗流浹背，才能有效減肥，但事實並非如此。因為做劇烈運動雖然比在同等時間內做溫和運動消耗較多熱量，但卻較難持久進行。

所以，理想的減肥運動其實是中等強度的運動，如游泳、緩步跑、急步行等。大家只需要做運動至心跳加快、呼吸比較急促，少量流汗，便可達致適當的「運動強度」。

運動「生活化」

做運動其實不一定花很多時間，每日只需做

30分鐘運動便已足夠。而在日常生活小節中，我們亦可爭取機會多做運動，不一定要全副運動裝，長途跋涉走到體育館去，才算有運動。

以下是一些「運動生活化」貼士，帮助大家將運動變成每日生活的一部分：

- 1) 多行樓梯上落，少乘電梯。
- 2) 多走路，少乘車。乘搭交通工具時亦可早一站下車，爭取步行機會。
- 3) 小休、午膳後或工作疲勞時，可多做一些伸展運動，舒緩緊張情緒。
- 4) 動手做家務，如抹窗、掃地、吸塵、洗車等。
- 5) 多選動態的消閒活動，如逛公司、跳舞、散步等，更可與家人一起遠足、

踏單車、到郊外旅行等，除舒展身心外，亦可增進感情。

6) 減少單獨枯坐的消閒方式，如看電視、打遊戲機、上網等。

要保持理想體重，除了以運動配合



控制飲食外，最重要還是持之以恆。臨急抱佛腳的「地獄式」減肥方法有損健康，絕非上策。大家如果能讓健康生活模式變成日常習慣，那麼便任何時候都可擁有令人艷羨的健美體態。

內容提供：醫院管理局健康資訊天地

查詢熱線：2300 7733

醫院管理局網頁：www.ha.org.hk