



# 運動減重大解密

臺中榮民總醫院 王葦寧 營養師

美食當前，要節制真難！如果你想先吃再說，事後增加運動

消耗熱量，真的可行嗎？好像電視廣告邊做運動邊想著美食，只要動動手指頭，食物就送上門了。然而可以單單只靠運動減輕體重嗎？又或者哪種運動或是要運動多久才能讓體重下降？就讓我們來看看實證醫學怎麼說。

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)小於 25 的人，尤其是年輕的族群，可以靠著運動避免體重增加，但是對於體重較重甚至肥胖的人，特別是中年人，不論男女，單靠運動無法避免體重增加。

過去針對能改善心血管健康的基本運動建議為：每週 150 分鐘中等強度或 75 分鐘高強度的有氧運動，這不能達到臨床顯著的減重效果(至少減輕 5%)，如果你只想靠運動減重，那麼你必須天天運動，而非單周時間僅運動 3~4 天，且需達到每週 225~420 分鐘的運動訓練才有可能減重。

研究指出，單靠運動減重，不論是增加強度或時間，效果都不如單靠飲食控制來得好。醫學證實，**最好的減重方式為：合併熱量限制及有氧體能活動或運動訓練，且要持續至少六個月！**(如圖 1) 然而雖然單純飲食控制就有減重的效果，但是運動是更有益於健康狀況，

包括改善血糖控制、增進胰島素敏感度、避免發展成糖尿病、降低血壓、改善血脂肪、減少腰圍、體脂肪等改善心血管疾病風險，所以仍鼓勵以飲食合併運動的方式來減重。有氧運動較重力訓練有較高的總熱量消耗及減輕較多體重，重力訓練則可增加瘦肉組織，合併有氧運動及重力訓練可以減少腹部及內臟脂肪，增加骨骼質量與肌肉強度及耐力，因此合併上述兩種運動方式，對體重控制是最有效的。

(Perreault, 2019; Swift 等人, 2018)。

對於減重後的體重維持：**每週至少要 200~300 分鐘中度的體能活動，相當於每天走路至少 60 分鐘**，持續飲食控制、維持規律運動(可增加運動強度與時間)是不會復胖的不二法門。

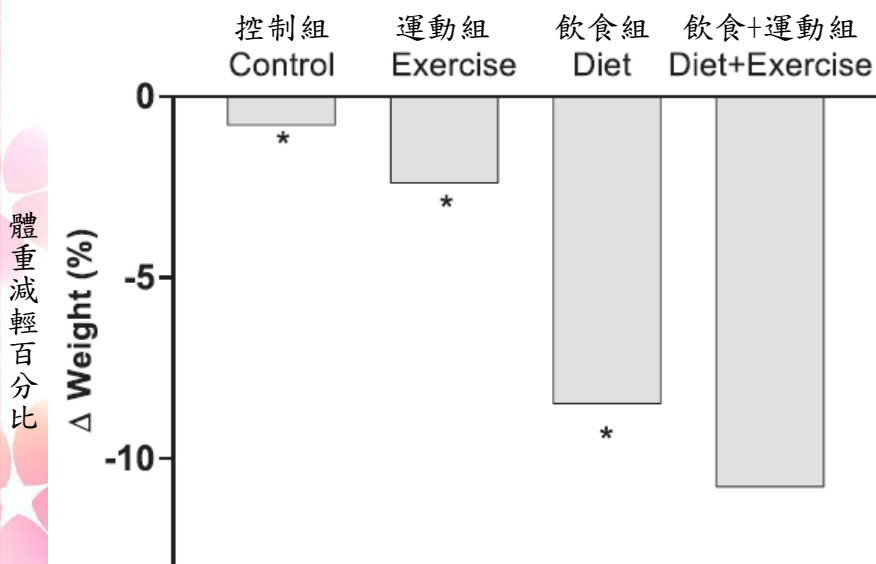


圖 1 出處：Prog Cardiovasc Dis. 2018; 61(2):206-213.