

## (一)、運動在體重控制上的益處

### 1.運動可以多消耗身體的能量

運動可以使身體消耗比平常休息時還多的能量。可是，大多數人只以為運動時才多消耗能量，卻忽略了運動完後，還持續好久的時間（大約 6-8 小時），身體一直維持比一般休息時還高的代謝率（Metabolic Rate），這段期間身體的能量消耗會提高。譬如：以跑步或快走的方式完成 4500 公尺左右的距離，依體型不同，大約需要消耗 250~400 卡的能量。而在運動之後，根據測量，運動者每小時比平常休息時多消耗 30~50 卡的能量。如此，因為前述的運動，運動者總計可以多消耗 430~800 卡的能量。若能每週施作四至五次這樣的運動，一個月大約可以減少四磅脂肪，一年將達四十八磅之多！

### 2.運動有抑制食慾的效果

根據實驗研究，不論以人或動物作受試者，運動會減弱食慾。早在 1954 年，曾證實老鼠食量減少，體重也減輕了。後來，更多類似的研究，更進一步證實了這種結果。甚至，以人作受試對象，結果亦不意外。就曾研究證實，規律的有氧運動（Regular Aerobic Exercise）有減少食慾的效果！另外，針對學童所作的研究證實，如果將遊戲活動的時間由午餐後改調至餐前，則發現學童的食量有減少的趨勢。通常，只有在身體長時間從事費力的工作，或激烈運動時，如重度勞力工作者或運動選手等，食慾會比平常人高。但是，一般人所從事的適量運動，則不至於提昇食慾，相反的，食慾可能比不運動的狀況更低呢！所以說，運動可以藉降低食慾，有助於避免因飲食過量所帶來的肥胖威脅。

3.運動在減肥效果上，可以擴大脂肪的消耗，而減少非脂肪成分的流失。在體重控制上，體重減輕（Weight Loss）與脂肪減少（Fat Loss）並非完全相同的意義。根據研究結果顯示，純粹飲食節制的方法所造成的體重減輕效果，其中百分之七十是脂肪組織的減少，但另外百分之三十則是由肌肉（Lean Muscle）的流失所造成的。若改實施飲食節制和運動兼顧的方法，結果脂肪組織的減少可以達到百分之九十五的比例。運動的情況下，身體游離脂肪酸（Free Fatty Acids）提供活動能量消耗的份量會提昇；如持續 30-60 分鐘的運動，其中百分之五十的能量來自於脂肪的供應，而 60 分鐘以上的運動，借重脂肪所供應的能量更多。可能佔全部消耗能量的百分之七十至八十五左右。

4.運動有助於預防成年前脂肪細胞數（Number of Fat Cells）的擴增，也可以促使成人脂肪細胞尺寸（Fat Cell Size）的縮小。肥胖的問題出在身體脂肪過多，而造成脂肪過多的直接原因則是脂肪細胞數增多以及個別脂肪細胞尺寸的增大的綜合影響。在人生長過程中，有三個階段脂肪細胞數目增加得很快：（1）胎兒在母體懷孕階段的後三分之一期間；（2）嬰兒出生後的第一年期間；（3）青春前期。在這些階段期間，實施運動可以有效的抑制脂肪細胞的生成。為什麼我們非常重視脂肪細胞數目的擴增呢？因為脂肪細胞一旦生成即永久存在，將來進行體重控制就不容易了。根據研究，極度肥胖者的全身脂肪細胞數可以高達 1500-3000 億個，而正常人可能只有 250~300 億個而已。一般相信，在成人之後，脂肪細胞數即不再增加，那時，唯一可以影響身體脂肪量的就是脂肪細胞尺寸的大小了。因此，運動的習慣應該從小養成，先預防早期的脂肪細胞數目的擴增；成人也一樣要有規律運動的做法，可以減少脂肪細胞的尺寸，以達到體重控制的目的。