

節食與運動

現在許多都市人為了追求完美身形而減重。有的單靠節食，有的單靠運動；這些體重管理方法是否有效？這些單一策略固然有減重效果，但是否真的可以減去體內的多餘脂肪？以下是三種不同策略的減重實驗的結果，請參考：

減重策略	脂肪重量的轉變 (磅)	純體重的轉變 (磅)	總體重的轉變 (磅)
只節食	-9.3	-2.4	-11.7
只運動(*以減重運動處方進行)	-12.6	+2.0	-10.6
節食加運動	-13.0	+1.0	-12.0

*以上三組過重女士均以每星期減重一磅的穩定速度進行十二周減重計劃

(Zuti, B. & Golding, L. (1976). Comparing diet and exercise as weight reduction tools, Physician Sportsmedicine, Vol.4, pp 49-54)

研究顯示，三種不同策略的確都可減去相若的體重重量，但只有純節食策略會令純體重下跌。由於純體重中大部分都是肌肉細胞，所以如減去了純體重組織，不但會流失部分可消耗脂肪的肌肉細胞，而且同時令基礎代謝率下降，那麼日後的減肥過程便更困難。

除了節食外，恆常的運動，包括帶氧運動和重量訓練，都是不可缺少的。做帶氧運動能消耗脂肪，同時避免純體重的流失。每周最少應花 150 分鐘從事中等強度的帶氧體能活動，例如走路、慢跑、游泳等，每次運動應持續 30 至 60 分鐘，每周至少進行 5 次。另外每周同時進行 2 至 3 次重量訓練，以防止肌肉纖維流失，而且必須相隔 2 天進行。重量訓練不但可增加人體的純體重，而且更可確保基礎代謝率不會因減重而降低，幫助體重持續下降。

要擁有理想的身形體態，除了養成良好的飲食的習慣外，還要配合適當的運動，但切記我們理想的減重速度是每周約 1 至 2 磅(約 0.5-1 公斤)。只要方法正確，相信大家必能成功減重！