

第二章 運動、營養與體重控制

2-1 前言

由於現代科技的進步，致使人們工作型態產生了急遽的變化。人們已由早期的勞動式生活轉變成今日的坐式生活型態，進而使得人們平日的活動量亦也隨之大幅的減少，導致現今社會有許多文明疾病與肥胖問題的發生。這肥胖的問題不僅讓自己在體態上缺乏自信、為生活上帶來諸多的不便，更可怕的是它會影響到個人的身體健康。且近年來已有許多學者透過各種研究，證實了肥胖的確是許多慢性疾病的元凶。因此，現代人可說是越來越重視理想體重的維持了！

在講求『效率』的社會環境中，儘管多數人皆已知曉『體重管理』是維持健康的重要步驟，『少吃多運動』是減肥的不二法門，但大家對於『體重管理』卻直覺認為是減肥！多數人只想在最短的時間內以最輕鬆的方式來改變自己的體重數據，不僅採取節食方式來進行減肥，且採信各類宣傳廣告，選擇各項的瘦身減肥食品與產品，考驗自己的身體狀況，而將運動視為是相當緩慢且不符合效益的減肥方式。此等傷身且傷財的減肥方式實在是不值得鼓勵！

事實上，唯有正確且全面性的瞭解，運動與飲食攝取對體重控制的效益，才能夠確實有效的達成體重控制與身體健康的共同目標，否則不僅體重很容易恢復體重控制前的水準，而且容易造成體重忽上忽下的煎熬，並間接影響到身體的健康。本章，最主要的目的除了在強調「減肥不完全等於減重」的觀念外，更希望您對「運動」、「營養」與「體重控制」有著更完整且正確的概念。

第二章

運動、營養與體重控制

2-2 身體組成

人體的身體組成大致可分為二個主要部份：一個是脂肪組織（Fat tissue），另一個則是淨體（去脂）重（Lean body mass）。淨體重是指除了脂肪組織以外的人體重量，其主要成分即是人體肌肉。目前在國內行政院衛生署及美國運動醫學協會（ACSM）皆採用身體質量指數（BMI）來代表個人身體的組成。其之算法即是體重（公斤）除以身高（公尺）的平方

$$【BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (公尺)}^2】$$

同時，衛生署與美國運動醫學協會亦將身體質量指數予以分級，其分級標準如下表：

等級（衛生署） 身體質量指數		等級（ACSM） 身體質量指數	
理想 增加健康危險	19.8-22	體重不足	≤18
	≥23	理想	19-25
		增加健康危險	26-29
		肥胖	30-40
		極肥胖	≥41

在傳統的計算方式中，大多只是求得統計人口的一個平均數值，較無法顧及到一般的特殊族群，如：特別肥胖或瘦弱者等。因此，身體質量指數（BMI）的算法比起傳統的身高體重對照方式就顯的客觀了些！因為它認為身高較高的人其體重稍重些無妨，較能顧慮到個人身體的勻稱。

2-3 體重與能量平衡

人類能量的來源即是平日所攝取的食物。而在人體能量的消耗方面，則有基礎代謝（Basal metabolic rate, BMR）、食物的生熱效應（Diet-induced thermogenesis）、運動熱效應（Total energy of exercise）及適應生熱作用（Adaptive thermogenesis）等。其中又以運動熱效應的個別差異較大，同時它更是個人最易控制增加能量消耗的其中一個方法。另外，所謂的『能量平衡』是指攝入的熱量減去消耗的熱量，這兩者之間的平衡關係。

依據能量攝入與支出之間的關係，可用下列能量的平衡方程式來加以表示：

能量攝入 = 能量支出 ----- 體重固定

能量攝入 > 能量支出 ----- 體重增加

能量攝入 < 能量支出 ----- 體重減少

在我們人體的能量供應方面，其實是一個『一體化』的整體系統，任何部位的肌肉並不能只從最近的脂肪堆積處得到能量，而是藉由人體的血液輸送，將貯存在肝臟及其他各部位的能量提供予身體使用。因此，您若想消耗體內多餘的脂肪，就需待您體內的血液及肝臟中的能量消耗完了，才能輪到脂肪被利用。換言之，這種全身性的調節功能，是哪裡供血條件好，有利於脂肪的消耗，那裡就能減肥！

所以說我們減重最主要的目的，其實是在減去體內過多的脂肪。然而在一般人的觀念中，卻只是以體重、腰圍或臀圍作為評估方法，這是不完全正確的。因為減少的體重可能來自肌肉或水分的流失，並非完全為脂肪。所以在減重的過程中個人應注意的是體脂肪有無真正的減少才對。因為過度的脫水及消耗體內的蛋白質，雖然個人體重會減少，但對身體卻會有不利的影響。因此，在減重的過程當中，體脂肪及血脂肪的實際變化情況，與正確地追蹤評估，以及減重後的體力是否減弱，這才是減重者應關心的課題。

另外值得一體的是：一公斤的脂肪與一公斤的肌肉其重量雖然相同，但是脂肪在體內所佔的空間卻比肌肉多了許多。如果您減少了3公斤的脂肪而增加了2公斤的肌肉，在體重計上雖只會顯示出您減少了一公斤，但重要的是～您已明顯的改變了您的身體組成！

因此若想要減肥，除了應瞭解如何實際的減少熱量的吸收外，保持定時定量的飲食習慣，並增加日常的活動量，才是最佳且最安全的減肥良方。

2-4 六大營養要素

汽車要靠汽油才能開動，同樣的，人也要有能量的供應才能活下去、動起來。您或許知道我們平常攝取的食物就含有我們所需的能量，但您是否真的了解我們吃了些什麼樣的食物呢？以及這些提供我們能量的食物，在我們人體中扮演著什麼樣的角色呢？

第二章

運動、營養與體重控制

在食物中六大基本營養要素所指的是水、醣類、蛋白質、脂肪、維生素及礦物質。然而藉由人體機轉才能夠提供人體所需能量的卻只有醣、脂肪及蛋白質這三種營養要素。其中又以脂肪所含的熱量為最高，約為醣類與蛋白質的兩倍。這三項營養質在進入人體後，就會被分解成最簡單的型態，以利人體吸收。但是，多餘的熱量若未能為人體吸收利用，便將會貯存於人體內，而造成肥胖。

人體在工作或運動時，醣類是最主要的能量來源，如果您不停的運動，待體內的肝醣耗盡，人體便會使用體內的脂肪當作能源。當醣類與脂肪都耗盡，身體便開始使用體內的蛋白質來維持運動。以下我們將一一的為您介紹這六大營養要素在人體內的主要作用。

(一) 水

水是日常飲食中最重要的一部份，其更是人體身體組成的成分之一（約佔有百分之七十）。身體需要這些水來消化與吸收食物，同時也用於排泄廢物，且人體中的水還需要用來維持血漿濃度及潤滑器官及關節。當我們在運動時，水亦兼具了兩大功能：一是調節體溫，二是輸送養分及排泄廢物。因此，您可以長時間不吃東西，卻不能長時間不喝水。

(二) 醣類

醣類（碳水化合物）一般只指糖類及澱粉類食物，顧名思義，我們可以知道碳水化合物是由碳原子和氫原子所組成。它有兩種形式：單一碳水化合物與複合碳水化合物。

一般的單醣多來自『垃圾食物』且多缺乏營養價值。在我們日常生活中所食入的含糖飲料及甜點，其所含的成分便多屬於單醣。這些醣指的是食物中缺乏營養、維生素及礦物質的“空”卡路里。它們只能提供您短時間的能量，它們無法讓您有足夠的體力來應付日常的學習與活動。因此，單醣並不是獲取碳水化合物的好方法。

相對的，複合碳水化合物才是較佳的能量來源，也就是所謂的多醣。人體能將多醣分解成葡萄糖後，將其貯存在於肌肉組織及肝臟之中（即所謂的肝醣）。而我們身上的肌肉即是藉由此葡萄糖來促使我們的工作更有效率。而這些多醣成分就存在我們日常所攝取的水果、蔬菜、麵包、麵食及馬鈴薯等食物中。

在瞭解醣類的主要作用後，我們還是要再一次的提醒您：食入過多的醣類，還是會促使能量過度的囤積，而形成肥胖唷！

（三）脂肪

儘管脂質“聲譽”不佳，但脂質卻是構成均衡飲食不可或缺的要素之一。而這些由三酸甘油酯所構成的脂質，即是我們所知的油脂或脂肪，在我們日常飲食中攝取適量的脂質是很重要的，因為它可以促進脂溶性維生素（即維生素A、D、E、K）的吸收。體內大部份的細胞將這些脂質做為修補之用，它同時還可以減少體內各器官之間的碰撞及摩擦。

一般脂肪類的食物除了人造奶油、食用油、奶油外，在油炸性食物、冰淇淋、巧克力與起司中，其亦有極大量的脂質存在。這些脂肪的食物很容易產生極高的熱量，在吸收消化的過程中所需的時間亦較長。所以，如果在肚子餓的時候最好少吃一點脂肪類的食物。因為，脂質在體內過度的累積對健康極大的風險，即使您能消耗掉您所吃進的大部份脂質，我們仍然不建議您將脂質當作身體的主要能量來源。

（四）蛋白質

蛋白質是由胺基酸所組成，它不僅是維持人體健康的重要營養素，更是構成肌肉的主要物質。此外，蛋白質還具有製造骨骼、血液、內臟及維持體內酸鹼平衡等多種功能呢！

在人體的發育成長過程中，需要二十二種胺基酸，人類可以自行製造這其中的十三種，另外的九種則必須藉助日常的飲食攝取而來，這就是所謂『必須胺基酸』。一般較優質的蛋白質可以從我們日常所食用的蛋類、乳類及其製品，家禽、家畜、魚貝類、黃豆及其製品獲得。

事實上食入大量的蛋白質並不會使您變的更高大，相反的，過多的蛋白質就會以脂肪的型態存在體內。所以，想要減肥的妳，仍需留意避免飲食過量，千萬別攝取過多蛋白質唷！

（五）維生素

人體需要維生素，但需求量不多。它可以協助體內完成一些特殊的功能，特別是在肌肉及神經方面。此外，維生素也會自食物中釋放能量，並促進組織正常的生長。不過大家要瞭解的是，維生素並不是能量的來源喔！

維生素可以分為脂溶性（維生素A、D、E、K）與水溶性（維生素B

第二章

運動、營養與體重控制

群、C)。當您食用大量的水溶性維生素時，它並不會全部貯存在體內，但過多的脂溶性維生素卻會貯存在體內的肝臟裡，這種情形是十分危險的。

(六) 礦物質

在我們體內的重要礦物質有鈣、鐵、碘、鎂、磷、鈉、鉀。而這些礦物質是用來調節身體運作流程、維持體內組織及幫助新陳代謝的無機物質，同時它也是讓肌肉在長時間維持正常收縮的重要物質，因此我們亦將這些礦物質稱之為電解質。

人體內有超過二十種礦物質，其中有十七種是飲食中不可或缺的。礦物質可以分為兩大類：一類是主要礦物質，每天需要量超過一百毫克；另一類則稱為微量礦物質，每天需要量非常少。

以下我們就針對各種維生素及礦物質的功用，分別為您做一簡單的介紹。

1. 脂溶性維生素

維生素A	維持眼睛與皮膚的健康，增加對感染的抵抗力。
維生素D	維持骨骼正常發育的重要物質，強健骨骼及牙齒。
維生素E	幫助形成紅血球、肌肉及其他組織，並防止維生素A及脂肪氧化。
維生素K	幫助凝血的重要物質。

2. 水溶性維生素

維生素C	強化身體細胞，促進傷口、骨骼復原、血管的維護及膠原質的形成（膠原質是身體結構的支持物）。
維生素B2	能量代謝的必須物質，促進脂肪、頭髮與皮膚的健康。
維生素B6	蛋白質與脂肪代謝的重要物質，紅血球形成所需的重要物質。
維生素B12	幫助紅血球發育的重要物質，維持神經組織的健康。
菸鹼酸	脂肪與醣類代謝的重要物質，維持皮膚、神經及消化道的健康。
葉酸	蛋白質代謝的重要物質，維持神經組織之健康。

3. 礦物質

- 鈣 幫助骨骼與牙齒成長及凝血的重要物質，使肌肉收縮及放鬆的重要成分。
- 碘 促使甲狀腺的功能正常運作，幫助調節身體利用能量的速率之重要物質。
- 鐵 血紅素的成分之一，血紅素可以攜帶氧氣運送到身體各部位。
- 鎂 在鈣與鉀的新陳代謝中對神經系統的正常運作扮演重要的角色，並幫助身體利用蛋白質。
- 磷 與鈣一同作用促使骨骼及牙齒強健，並幫助身體利用脂肪、碳水化合物及蛋白質。
- 鉀 使細胞內的水分保持定量，維持腎臟、心臟及肌肉正常功能的重要物質。
- 鈉 使細胞內的水分保持定量，維持神經衝動之傳導及肌肉收縮功能的重要物質。
- 鋅 影響細胞成長及組織修補的酵素的必備成分之一，也是胰島素的成分之一，由葡萄糖攜帶通過細胞膜，使葡萄糖能當作身體的能源。

在瞭解六大營養要素的主要功能後，想要控制理想體重的您，更需將它融入至您平時的飲食攝取中，在此我們建議您在每日三餐中應該有如此搭配：

早餐---高質多量

午餐---種類豐富

晚餐---清淡輕量

因為身體從食物中吸取卡路里後，需要一些時間來消耗，早餐與午餐若能吃得較豐富，不僅能提供身體所需的能力，易較能提供充裕的消化時間予身體。然而有些節食者卻以放棄早餐及節制午餐份量來達到減肥目的，這種節食方法可是很容易令節食者在晚飯時失去節制力，暴吃一番，而引來反效果的唷！

第二章

運動、營養與體重控制

因此，減肥期間光靠少吃東西還是不夠的，而且減下來的有可能是肌肉唷！美國運動醫學協會（ACSM）主張：肌肉會牽動身體所有的活動，如果沒有良好的肌耐力，身體姿勢容易因為肌肉的疲勞而變形，進而引發一些病痛，如下背痛等。而肌力的不足者，則會降低生活品質，影響一些休閒活動的成績表現。換言之，一位擁有良好的肌肉適能的人，將比一般在應付同樣的負荷時會較省力，也更耐久！其肌肉及關節也會受到較好的保護，亦能減緩運動傷害，對提昇身體的運動能力也有很大的功用。所以，減肥期間最好注意一下，自己在減肥期間所吃的東西究竟是什麼。例如：人體每日必需的營養成份是那些，並儘量做到均衡的飲食攝取，否則，非但減肥不成功，還得賠上自己的健康。

2-5 自我認識

造成肥胖的原因有很多種，雖然人人皆不盡相同，但除了先天的遺傳因子外，一般的原因莫過於個人的飲食因素（高熱量的攝取）及能量消耗偏低（不愛運動）所致，而讓這些多餘的能量轉變成脂肪囤積在體內，因此我們常會在這不知不覺中胖了起來。一般說來，肥胖的人大多符合下列三種類型中的其中一項：

- 一、**飲食內容有問題的人**：喜歡吃油炸、甜食等容易發胖的食品，及擁有錯誤的營養知識者。
- 二、**飲食習慣有問題的人**：食物放在面前便會不知不覺地吃起來的飲食者。
- 三、**生活規律有問題的人**：不吃早餐且晚餐很晚才吃的飲食者。

在正視自己肥胖的原因之後，若想遠離“越減越肥”的失敗經驗，就需針對個人的問題及行為習慣來著手，才能順利的達到減肥的效果。例如：飲食生活的規律性有問題的人，餐食的內容及飲食行動不必更改，只要努力將飲食生活的規律性儘量達到理想的類型即可。因此，減肥是一項需要恆心毅力的工程，您一定要正視自己的問題，尋找出適合自己的方式，並認真持續地去實踐，方能有減肥成功的一天！

2-6 如何控制體重

目前飲食控制與運動這兩種減肥法，仍是一般減肥者最常使用的方法，然而究竟是那一種方法的效果比較優呢？而且，飲食控制法會不會導致復胖的嚴重後果呢？相信這是一般減肥者最好奇的一件事！以下我們就針對其效果作一簡單的說明。

（一）飲食控制法

利用飲食控制法來進行減肥的人，在開始實施的24小時內，身體的基礎代謝率一般會下降到15~30%左右，所以，人體接收到熱量變少後，就會自動節省能量的消耗，使身體內貯存更多的熱量了。所以光靠節食來瘦身是件比較困難的事，且未來若未稍加留意自己的飲食，復胖的機率仍是很高的唷！

（二）運動控制法

運動減肥的好處，在於不會讓人體的基礎代謝率產生下降，反而會因運動而上升。因為體內的肌肉比例增多，可以提高身體靜態的基礎代謝率，使得身體日常能量的支出增加，因而減少脂肪的積聚機會。但人體動用脂肪能量的前提是至少持續運動30分鐘以上，並保持跳率在最高心跳率的55%以上者（最高心跳率為220減去年齡）。因此，其對於真正想利用自然方法瘦下來的人，的確是最佳且最安全的一種瘦身方式。

對於減肥者而言，運動可以維持人體的肌肉量，避免減肥造成的肌肉量下降；對於增重者來說，運動更可以達成肌肉肥大的效果，避免身體脂肪過度堆積。因此運動對於增進人體的體適能，是相當積極且正面的體重控制手段。

另外，站在肌肉量維持與增進的觀點來看，重量訓練的運動方式，具備優於耐力性有氧運動型態的趨勢。但是對於不希望局部肌肉肥大的減肥者而言，降低運動強度、延長時間的有氧性運動方式，反而是較佳的運動項目選擇。所以，減肥者應採用低強度、長時間、少反覆的運動方式；增重者則是要採用高強度、短時間、多反覆的運動型態，以避免『減肥者不易減肥，增重者皆增脂肪』的不良體重控制品質。

因此不管是採用重量訓練運動或耐力性佳運動訓練，我們仍然要呼籲並

第二章

運動、營養與體重控制

建議大家應針對自己的體況，選擇適合自己的運動型態，例如：體重過重的肥胖者並不宜從事慢跑等多彈跳性的運動項目。這是由於肥胖者，在跑步過程中，支撐運動的器官，尤其是膝關節和踝關節會承受較大的地面支撐反作用力，如此一來超負荷作用的結果會使膝關節和踝關節患上各種傷疾。因此，您可要記得，對於體重過重的肥胖者而言，減肥的最佳運動方式非但不是慢跑，反而是運動傷害較低的游泳運動哦！

（三）行為控制減肥法

除了飲食與運動控制法外，日常生活習慣的改變與正確習慣的養成對減肥效果而言亦是有著深厚的影響。台大醫院營養組組長鄭金寶曾提到，在減重的過程中，個人飲食應掌握幾個重點：

- 一、低油少甜。
- 二、烹調方式以水煮、燙為主。
- 三、細嚼慢嚥，每餐至少吃二十分鐘，並多吃些纖維質豐富、熱量低的食物較易有飽足感，例如水、蒟蒻、低熱量水果（如蕃茄）等。

且平時若再稍加留意生活小節，也能有防止肥胖的效果，例如：

- 一、少量多餐。
- 二、飯前先吃水果、喝湯再用餐。
- 三、別撿剩菜吃。
- 四、吃得越清淡越好。
- 五、不要囤積食物。
- 六、避免宵夜點心。
- 七、飯後刷牙漱口，可減低想吃的慾望。
- 八、以低糖的水果代替零食，並以開水或未加糖的純果汁代替其他飲料。
- 九、養成定期排便習慣。
- 十、隨時隨地持之以恆的運動。



（四）體重控制的原則與要點

那理想的減肥速度又該是如何呢？世界衛生組織在針對減重做了許多的研究調查之後，提出了一些減肥的原則和標準，其不管您是哪一種原因導致

肥胖，或是用哪一種方式來減肥，都要遵守這些原則和標準，以免為了減肥而危害了身體的健康！其之要點如下：

- 一、不腹瀉。
- 二、不厭食。
- 三、個人生理狀況不會有乏力的生理現象。
- 四、個人心理狀況不會有反彈的情緒現象。
- 五、每週減重應控制在0.5～1公斤的範圍之內。
- 六、根據自己身體的變化狀況評估減肥方法是否合理，畢竟減肥過程中安全是最重要的。

除此之外，我們仍然要呼籲想要減肥的您，亦需注意下列幾項原則：

- 一、肥胖的預防重於治療。
- 二、理想的體重控制計畫應包括運動、飲食和行為改變法。
- 三、學生時期正處發育階段，減肥時宜多運動，而不要過度限制能量攝取，以免造成發育不良的現象。
- 四、最佳的減肥運動方式為有氧運動，運動強度無須太過激烈但時間要長，以消耗較多的能量。
- 五、從事運動初期由於肌肉質量增加，體重可能不會減輕，但脂肪量會減少，所以要有恆心與耐心。

（五）舉例

另外，針對個人有效的體重控制方面，我們將依照個人減重與增重兩種計畫的幾個基本原則，為您做一簡單的介紹。

1.減重計畫

減重需要極大的耐心，挨餓並不是減重的最好方法，因為挨餓只會使您失去水分、肌肉量及能量！在此提供幾個要點給想要減重的您……

- 減少每一餐用量，多吃一些綜合性的碳水化合物。
- 每週3～5天，每次從事30～60分鐘的有氧運動。
- 採用多種不同類型的運動方式，來增加運動的樂趣。
- 攝取食物時，應多選擇些低脂高醣的食物，並避免食入只含單醣的垃圾食物。

只要您能朝向上述的幾個減重原則，並避免犯了多數節食者因限制熱量

第二章

運動、營養與體重控制

而忽略重要營養素的共同毛病，相信您定可以在減重的過程中保持健康的體況。

2. 增重計畫

一個有效的增重計畫取決於三個因素：

- 飲食
- 肌力訓練
- 遺傳

想要增加體重，您必須攝取更多的熱量，也就是吃較多的食物。除了吃較多的量或吃較多餐來增加熱量的攝取外，您也可選擇在每餐之間再補充些點心。若此等方法還是令您很難以增重，那您就必須再減少些活動量，讓您的身體多休息。

此外，在增加熱量吸收之餘，應需再配合肌力訓練來增加肌肉量。因為如果您只增加熱量而不運動，那您所得到的將只有脂肪而不是肌肉喔！

2-7 錯誤的觀念

整體而言，運動與飲食控制決定了體重控制的成效，而正確的運動型態，更決定了體重控制成效的品質。此外，運動在體重控制中之所以能扮演著重要的角色，與受到肯定的主要因素，乃是在於運動不僅可以增加能量消耗，對於抑制食慾其亦有顯著的效果。

然而在我們日常的生活當中，總是會聽見一些肥胖者抱怨，運動減肥難以令其取得滿意的效果。其實，這與個人失敗經驗與其錯誤的觀念、做法或偏見有關。以下我們將提出一些有關運動減肥的錯誤觀念供您參考。

一、只要多運動，便可達到減肥目的

運動雖能消耗人體內的熱量，但僅僅靠運動減肥效果並不明顯，研究顯示：即使每天打數小時網球，但只要多喝一兩罐易開罐或吃幾塊餅乾，則辛辛苦苦的減肥成果便化為烏有。因此，要想獲得持久的減肥效果，除了從事運動外，還需從飲食習慣上進行合理的調控。

二、空腹運動有損健康

人們總擔心空腹運動會因體內貯存的能量大量消耗而發生低血糖反應，

美國達拉斯健美運動中心堆帕博士則認為，飯前1－2小時進行適度運動，有助於減肥。這是由於此時體內無新的脂肪酸進入脂肪細胞，較易消耗多餘的脂肪。因此空腹運動減肥效果較優於飯後運動。另外，由於運動量適宜，體內貯存的能量足夠使用，因此更不會影響健康。

三、運動減肥有全面或局部的選擇

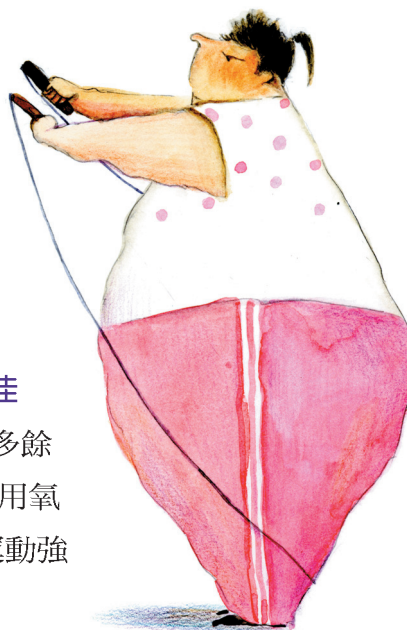
由於局部運動總消耗能量少，易疲勞且不能持久，加上脂肪供能是由神經和內分泌、調節控制，但這種調節是屬於全身性的，並非訓練哪個部位就可以減那個部位的多餘脂肪，而是哪裡供血條件好，有利於脂肪消耗，那裡就能減肥。

四、運動強度越大，運動越劇烈，減肥效果越佳

只有持久的低強度有氧運動才能使人消耗多餘的脂肪。這是由於低強度運動時，肌肉主要利用氧化脂肪酸獲取能量，使脂肪消耗得快，而當運動強度增大，脂肪消耗的比例反而會相應減少。

五、女性在生理週期期間，就不能參與運動

目前仍有許多人認為：女性在生理週期期間從事運動，將對女性的特殊生理機能產生不良的影響。但就目前現有的研究文獻中，卻多已證實運動是可以幫助消除或減緩許多婦女在生理週期期間的焦慮與痛苦感。例如經痛（Dysmenorrhea）時，若能實施一些步行或慢跑的緩和運動，這份不適將能獲得減緩。



2-8 結語

隨著社會體制變遷與經濟的成長，國人的生活品質已有極大的提昇。然而，因科技的進步，使的國人活動的機會與空間日益減少，以致身體的能量需求有『供過於求』的現象，取而代之的是因身體的過度肥胖而引起心血管疾病的發生。

儘管大多數的人都已知我們每天吃的食物是個人身體能量的來源，且每

第二章

運動、營養與體重控制

天所吃的食物成分會直接影響個人的表現與學習的效率品質。就如同得冠軍的賽馬與賽車一般，不僅在平日的保養工作需講究外，其所使用的飼料與燃料亦需採用最優的品質。但能擁有良好的飲食習慣及堅強的意志力貫徹一致的卻仍是少數。

在這以高學歷文憑為取向的社會環境中，多數的學子為了應付那沈重的課業壓力，每天早上匆匆忙忙的奔近校園之餘，能在個人的飲食習慣上貫徹正確的飲食習慣者仍在少數。當然，若再加上個人未能擁有持續性的運動習慣，而想要擁有精神飽滿且健康的體態，更是難上加難！換言之，除非您有充足的營養，要不然您將無法順利且輕鬆的完成您一整天的工作份量，更別提是在身體耗盡體力後，亦無法快速的恢復良好的體況。

因此，聰明睿智的您，何不從現在起改正自我的飲食習慣，並在每週兩堂的體育課程之餘，善加把握每一個運動的機會，讓自己得以真正的成為下一個“渾身是勁”的『勁量寶寶』。

引用文獻

- 王順正（民88）：運動與體重控制。運動生理週訊，
<http://ep.pe.ntnu.edu.tw>。
- 李寧遠（民87）：食品營養與體重控制。體適能指導手冊，台北：中華民國有氧運動體能協會。
- 林正常（民87）：身體組成與體重控制。運動生理學，台北：師大書苑。
- 卓俊辰編譯（民75）：女性的特殊生理。體適能-健身運動處方的理論與實踐，台北：國立台灣師範大學體育學會。
- 宣正譯（民88）：營養計畫。NBA體能訓練法。
- 999三九健康網站 <http://www.999health.com.tw>
- 健康醫療網站 <http://www.hicare.com.tw>
- 健康天地網站 <http://www2.touwues.mls.edu.tw>
- 酷咪資訊網站 <http://www.komi.com.tw>