67099

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康 來源 蘋果日報 日期 99.06.05 版面 A二四版

國外最新研究

# 空腹運動可加速燃脂

## 醫：太餓致血糖低 易手抖頭暈

【邱俊吉、韓政燕／綜合報導】國外最新研究發現，比起用餐後再運動，空腹運動可以燃燒更多脂肪，想快速減重，這招可能管用。國內醫師則表示，餓著肚子去運動，雖然可能加速燒脂肪，但也能因為太過飢餓，運動時間無法拉長，反而使得減重成效不佳。

美聯社昨報導，英國伯明罕大學研究人員以14位自行車選手參與實驗，其中7人在空腹的狀態下，每周騎車3天，騎車後再加上1個小時的體能訓練；另外7人進行同樣訓練程序，但運動前未禁食。

結果發現，空腹選手在訓練中的表現，與未禁食的選手無差異，但卻能燃燒體內更多的脂肪。

### 應吃點東西墊底

比利時魯汶大學運動生理學教授哈斯培解釋，空腹運動時，體內的碳水化合物不足，就會強迫身體燃燒脂肪。

肥胖醫學會常務理事、開業減重醫師蕭敦仁說，運動前10分鐘，人體消耗的是葡萄糖與肝醣，耗完後，才會開始燃燒脂肪，若餓肚子去運動，很可能會加速消耗血糖，這會刺激交感神經過度興奮，而產生手抖、甚至頭暈等現象，人會非常不舒服，民眾千萬不要為了減肥輕易嘗試。

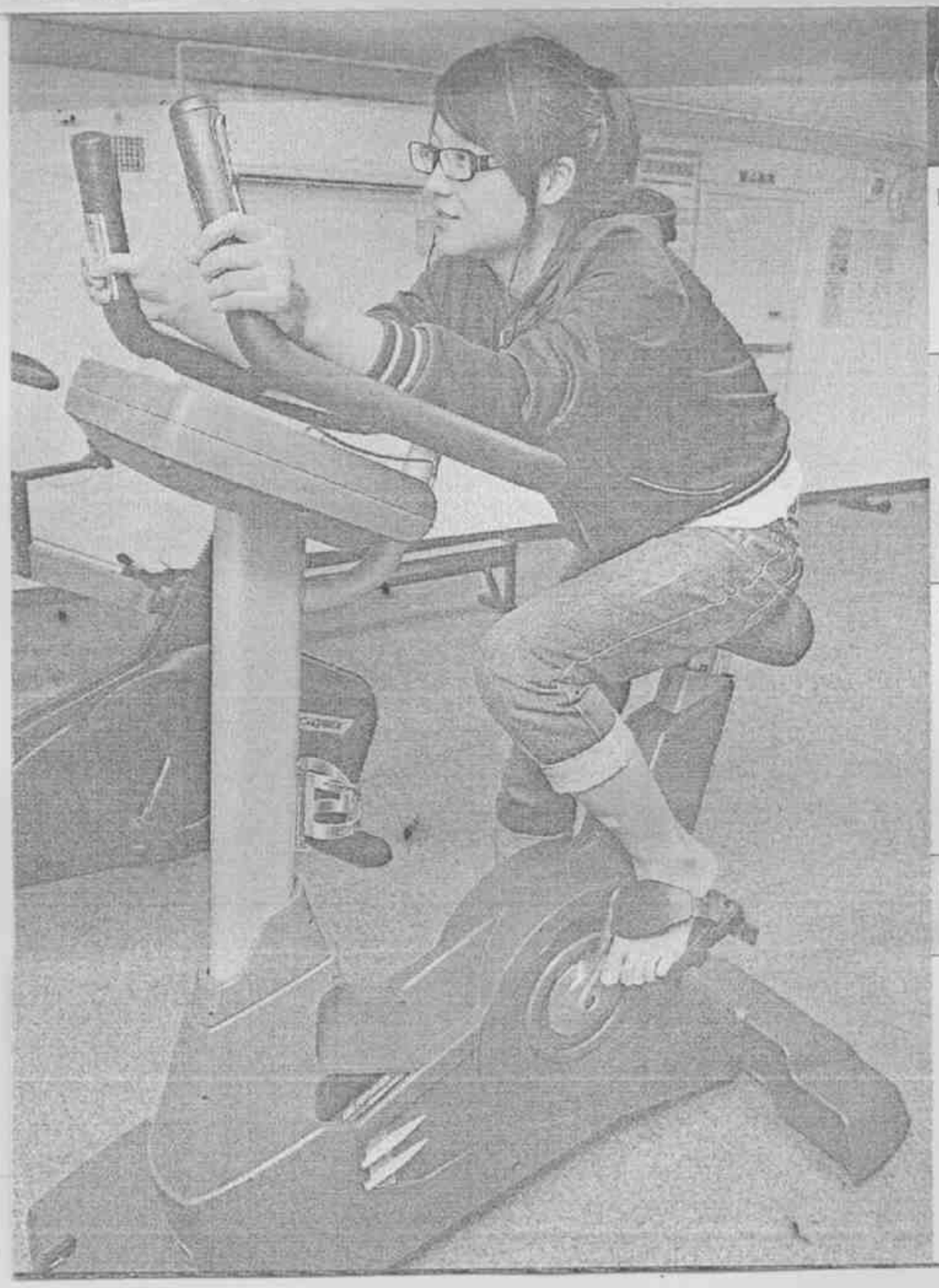
蕭敦仁建議運動前仍應吃點東西墊墊肚子，除了可以避免頭暈眼花等不適之外，運動也可持久，否則有可能因為肚子太過飢餓，運動時間無法持續拉長，反而使得減重效果不如預期。

雙和醫院職業醫學科主任、肥胖醫學會理事祝年豐則說，一般民眾不必在運動前刻意補充營養，建議掌握531原則就好，即每周運動5次、每次運動30分鐘、運動最快心跳至少每分鐘110下。

### 「餓到昏也想試」

民眾林佳琪說，若餓肚子運動，能快速減重，即使餓得頭昏眼花，也想試試。

上班族蘇順宏說，他常打籃球，運動很激烈，賽前不吃東西，可能打不到10分鐘就昏倒了。



**運動減肥 注意事項**

- 最好掌握531原則，即每周運動5次、每次至少30分鐘、運動心跳至少每分鐘110下
- 建議先進行可有效燃燒脂肪的有氧運動如跑步、快走、騎單車等，接著才進行增強肌肉的無氧運動等
- 一般民眾不必刻意在運動前補充營養。空腹運動雖有助減重，但建議不要餓著肚子運動，因運動中若血糖降太低，恐造成手抖，甚至暈眩、昏倒
- 運動須持之以恆，切忌斷斷續續

資料來源：
蕭敦仁醫師、祝年豐醫師

◀國外研究指餓著肚子運動，可加速燃燒脂肪。 設計畫面