

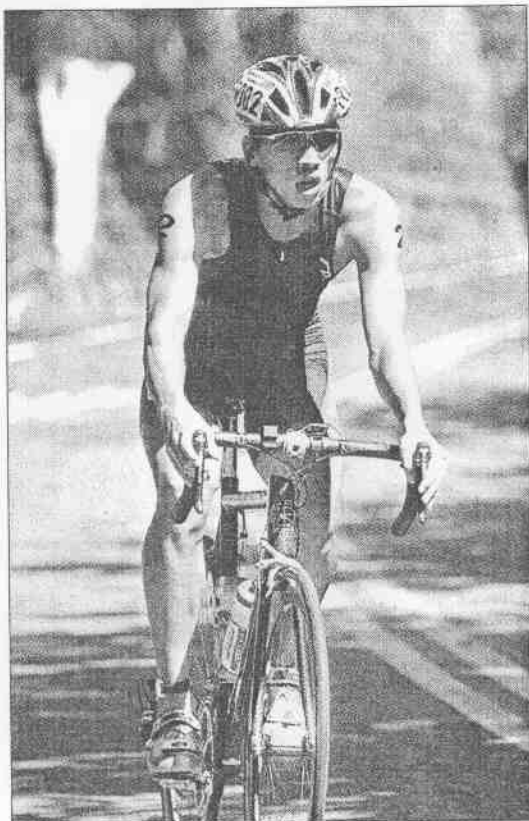
運動減肥 穿插休息效果更好

〔編譯胡立宗／路透社紐約一日電〕日本東京大學最新的研究結論指出，有心想藉運動減肥的人，最好是將一整段長時間運動切成兩小段，中間並配合一段休息時間，因為這樣比持續運動還更能夠消除脂肪。

刊登在「應用生理學期刊」上的報告指出，研究人員要求七名男子以六成力量分別連續踩一小時健身腳踏車，及各半小時腳踏車但中間休息二十分鐘，並記錄兩者間脂肪代謝差異。

結果發現，雖然兩者在運動期間消耗的卡路里熱量都差不多，而且在運動後的長休息期間，脂肪都出現代謝狀況，但中間休息的運動方式，燃燒掉的卡路里中，有七十七%是來自脂肪，然而一直運動的方式只能燒掉五十六%的脂肪。

報告建議，如果是有心想藉運動減肥的人，特別是久坐或是過胖者，在遵照醫囑增加運動時間的同時，應適度穿插休息，以增加脂肪消耗效率。



日本研究指出，有心想藉運動減肥的人，最好中間配合一段休息時間，這樣比持續運動還更能夠消除脂肪。
(資料照，記者羅沛德攝)