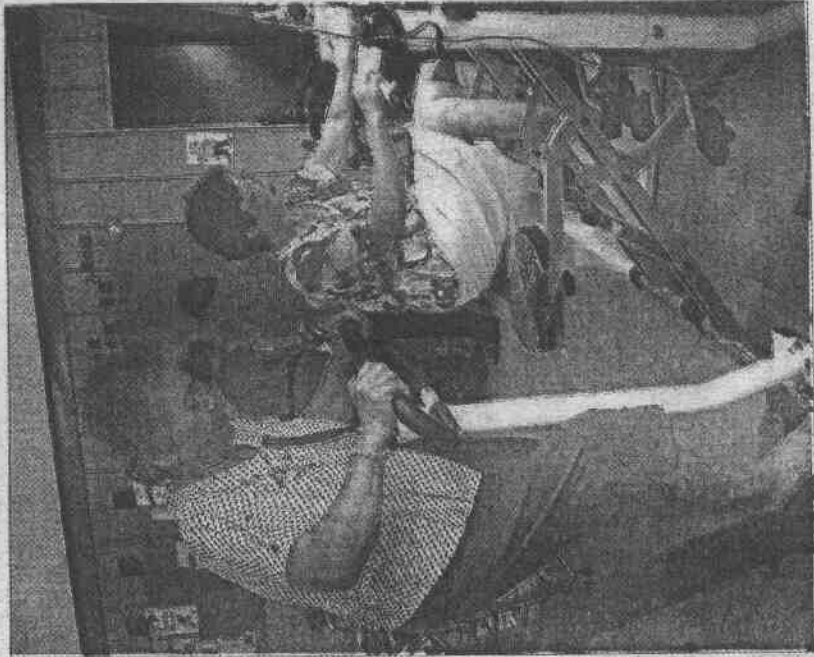


# 運動未必符合專家建議量 依體能達費力程度 就有防病效果

【編譯錢基連／譯自紐約時報特稿】運動有益心臟健康，但是應該多劇烈才能達到這個效果？哈佛公共衛生研究所做的研究顯示，運動的程度只要讓人感到費力，就算運動量未達建議量，一樣可以達到這個效果。

激烈運動與溫和運動，哪個對健康比較好，這個爭議多年來相持不下。支持這項研究的流行病學者李宜敏（譯音）說，她研究的目的，是希望了解，對年紀較大與較無法依標準建議做劇烈運動的人來說，哪種運動強度較佳。

例如，經常以一小時五、六公里的步速步行三十分



運動只要達到累的感覺，都有益健康。  
本報系資料照片

鐘，就符合指南的建議。她說：「我祖母今年九十三歲，一小時走不到六公里，如果她必須依這項建議運動的話就完了。一小時走四公里對她來說比較溫和，但是說不足仍是一項激烈運動。」

研究人員對七千多名平均年齡六十六歲的男性進行調查，了解他們的運動量，以及他們運動的強度。之後七年，「溫和」或「劇烈」運動的男性，即使他們的運動量未達指南列的標準，罹患心臟病的機率依然較低。

李宜敏說：「如果你可以做得到建議量，就照做。做不到的人也不用沮喪，因為只要步行或做其他會讓你覺得累，的體能運動，都有益健康。」

從網路上購買豆膠食用，這是一種水溶性纖維，吃了後會讓胃部有飽足感，減少吃其他東西的意願，進而達到減肥目的。不過，有人食用的量太大，喝的水又太少，反而造成便秘；也有人食用的方式不對，狂吐不已。

豆膠是從關華豆（Cyanopsis tetragonoloba）種子提取的膠質，吸水會膨脹，形成黏稠液，不少市售減肥代餐，也會

# 上網買豆膠 減肥新花招 用量難拿捏 吃太多易便秘 也有人服後狂吐

記者黃靜宜／報導

●減肥又有新花招！不少人從網路上購買豆膠食用，這是一種水溶性纖維，吃了後會讓胃部有飽足感，減少吃其他東西的意願，進而達到減肥目的。不過，有人食用的量太大，喝的水又太少，反而造成便秘；也有人食用的方式不對，狂吐不已。

豆膠是從關華豆（Cyanopsis tetragonoloba）種子提取的膠質，吸水會膨脹，形成黏稠液，不少市售減肥代餐，也會

有豆膠成分。不過，有些人購買豆膠粉，自行加入果汁或麥片、濃湯裡攪拌後飲用，它進入胃部會開始膨脹，產生飽足感。在不少減肥網站上，網友們反映吃了豆膠的確會降低食慾，不過也有人便秘，甚至有人吃了豆膠再吃其他東西時，嘔吐不已。

三軍總醫院家庭醫學科醫師祝年豐表示，自行在食物裡添加豆膠，用量容易拿捏不準，如果不小心吃太多，不僅會產生氣、胃脹，引起腸胃不適，

甚至可能造成便秘、腸阻塞。署立桃園醫院內科醫師蕭敦仁也指出，有研究顯示，豆膠可以吸附膽固醇，延緩血糖吸收，因此，有些醫師還會建議糖尿病患者使用。不過，要達到這種治療效果，使用量不能太少，吃太多又容易有副作用，因此，自行吃豆膠減肥，成效有多少？他抱持存疑態度。

祝年豐表示，同樣屬於粗纖維的甲殼素也是很熱門的減肥食品，它是從甲殼類海鮮提煉出來的成分，被稱為動物纖維，

維，理論上可以幫助消化，但他卻接獲不少人吃太多，反而三、五天無法排便，照了X光一看，糞便塞在直腸內形成硬硬的糞石，差點就形成更嚴重的腸阻塞。

醫師提醒，這類高纖維食物下肚後，因會吸收大量水分，至少要喝一兩千西西的水，否則體內水分過少，胃腸蠕動較慢，很容易就便秘。此外，想減肥的人，絕不能光吃豆膠，忽略補充其他營養，否則恐怕會導致營養不良。