

運動與體重控制

體重過重的國人已漸增加，越來越多的人想要減肥，但是減肥不能減去健康，而且即使減肥成功，減輕到理想的體重，仍然需要常時間的保持，不能讓辛苦減掉的體重又長回來，規律的運動在這兩方面都扮演著重要的角色。

減輕體重唯一的方法就是消耗的熱量比吃進去的熱量多，這可以來自於兩種方式，一種是減少熱量的攝取，就是節食，另一種就是增加熱量的消耗，就是運動，或是兩者並行。

節食可以減掉多餘的脂肪，但是也

會減掉肌肉，肌肉是代謝旺盛的組織，也就是說，即使在休息的時候，同樣重量的肌肉組織比脂肪組織消耗掉更多的熱量。因此，若是在減肥時能夠儘量保持肌肉，基礎代謝率就會提高，由身體「自然」消耗掉的能量就會增加，而提昇減肥的效果。而且肌肉可以提供運動以及身體的工作能力，也可以使身材看起來勻稱。

用運動來減肥效果較好

要在減肥時保持肌肉組織，就需要運動，尤其以負荷重量的運動最有效

，例如舉重。一篇今年發表在《美國臨床營養》期刊的研究中指出，在同樣節食的情形下，舉重的人比不運動和做有氧運動的人保留了更多的肌肉組織，雖然這三種人都減去同樣的體重，但是在舉重的人所減去的體重中，有九十二%是脂肪，只有八%是肌肉，做有氧運動的人所減去的體重中，有二十%是肌肉，而完全不運動的人所減去的體重中，則有二十八%是肌肉，也就是說，運動的人，尤其是舉重的人，減掉比較多的脂肪，而保存了比較多的肌肉。

戴活動假牙朋友的福音

由海草提煉而成之貼牢片

海棒假牙貼牢片

對於假牙容易脫落、牙床條件差、咀嚼食物時，假牙套容易滑動、脫落、假牙套與牙齦容易磨擦、破皮、疼痛等情況時，貼牢片可使您免除以上等煩惱。可固定一整天，不會因唾液而失效。

子女表孝心的
最佳選擇



由海中特殊海藻提煉而成。

特殊功能：戴全口假牙套者，使用本產品後，能使假牙的功能大為提高，咬合更舒適，並且使原本不合使用的假牙套變得更舒適。

申購辦法：

郵購劃撥帳號：18924317
(匯票或現金袋或支票)
戶名：海棒企業有限公司

購買時請註明上牙床用或下牙床用，款到三日內以掛號將產品寄送府上。

服務電話：(02) 29202068 (代表號)

地址：永和市文化路135巷16號1 F

省衛藥廣字第 8509063 號

長期下來，肌肉組織的流失就很可能，減肥的效果也會有差別，而且身材也會不同，因為不運動的人保留了比較多的脂肪，脂肪組織的密度比肌肉組織低，同樣重量的脂肪有比較大的體積，看起來就會比較胖。

這篇研究中所提到的舉重訓練包含了使用上半身及下半身肌肉的運動，包括二頭肌、三頭肌、胸肌、肩膀、闊背肌、股四頭肌，以及腿後肌，每種運動做三個循環，每個循環做六下，重量可以先從輕一點開始，然後慢

慢增加。每個星期運動三次。最重要的是，要讓肌肉負荷重量，才可以減少肌肉的流失。

減肥後仍應規律運動

減肥成功後，仍然需要保持正常的飲食習慣及規律的運動，才能維持理想的體重。另一篇發表在《美國臨床營養》期刊的研究中指出，在體重減輕後保持規律運動的人，比較不容易再胖回去，而不運動的人，則很可能又會把減去的體重重長回去。

這些科學家也計算出，每天需要八十分鐘的中度運動，或是三十五分鐘的劇烈運動，才能在減肥後長期保持體重。中度運動包括高爾夫、桌球、快走、普通家事等等。劇烈運動則包括籃球、羽毛球、有氧舞蹈、沈重的家事等等。

想要減肥，除了注意熱量的攝取之外，規律的運動也是很重要的，即使已經減到理想體重，運動也可以幫助維持體重，同時也可以增強體力，以及預防心血管疾病。