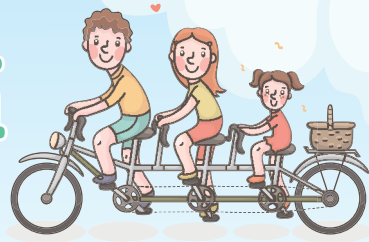


炎炎夏日活動去～ 別老是與冷氣為伍

◎林口長庚營養治療科營養師 吳益銘



運

動是健康生活不可或缺的因素，透過日常活動來訂定運動目標，要達標就沒那麼難。運動主要的效益有：減少心血管疾病危險、降低三酸甘油酯及低密度脂蛋白膽固醇、提升高密度脂蛋白膽固醇、改善中、輕度高血壓、增加能量消耗、有助體重控制、減少大腸癌與其他癌症發生的機率、增加肌力與柔軟度、強化骨密度、改善姿態與平衡、增進日常活動能力與改善自我健康觀感。

運動前必須做熱身與緩和的準備。一般運動過程中可分為：

1. **熱身階段**：進行 5～10 分鐘較輕鬆有氧活動，以緩慢增加肌肉的溫度與耗氧的能力，有助於肌肉的伸展並減少運動傷害、增加代謝速度等。
2. **訓練階段**：以增加心肺功能、肌肉強度與耐力或曲肌的運動為主。
3. **緩和階段**：以低強度運動為主，使身體逐漸恢復至休息狀態，同時可使血液由四肢回流至各部位、移除代謝產物，並降低因運動引發心血管併發症的風險。

依運動的特性可分為：

1. **有氧運動**：主要使用有氧能量代謝系統不會使乳酸明顯上升且可維持較長

時間的低到中等強度的運動。

2. **阻力訓練**：抵抗重力使目標肌群產生向心離心或等長收縮以維持或增進肌力的運動。
3. **柔軟與伸展運動**：緩慢的拉長身體各部位的肌肉，肌腱和韌帶等，以達到增加關節之活動範圍及增加柔軟度。

美國運動醫學會及美國心臟學會建議使用大肌肉群進行規則性與韻律性收縮、持續長時間的有氧運動為主，例如步行、慢跑、騎自行車、游泳等。此外，中等強度有氧運動：每週至少 5 天，每天至少 30 分鐘或激烈有氧運動：每週至少 3 天，每天至少 20 分鐘每週至少 2 天，從事 8～10 組大肌肉群的肌力訓練，包括漸進式的重量訓練計畫、爬樓梯或類似的運用大肌肉群的阻力運動。運動時間的長短與熱量消耗及運動強度有關，但為消耗更多熱量，一般建議每次 10～60 分鐘，並須達到每週消耗的熱量（700～1000 大卡）。體重控制者，則建議每次持續運動 30～60 分鐘較為有效。因此建議初期每次運動 10～15 分鐘，再逐漸將運動時間延長為 30～60 分鐘，且每週應至少運動 150 分鐘。

目前文獻中被討論營養需求建議可

分為七項：

1. **能量攝取**：以國人膳食營養素參考攝取量為原則，再依運動強度來增加攝取。一般強度運動習慣者每週三次約達每次 30~40 分鐘，熱量攝取約是非油炸能飽足便當 3~4 個，建議無須補充過多補充品，只需選擇相對低油低鹽低糖食物。
2. **碳水化合物攝取**：碳水化合物建議占每日攝取量的 55~60%，並建議複合性食物種類攝取，這樣不只對運動有益也能減少癌症風險及增加飽足感避免過度飲食。醣類攝取對於運動訓練及運動員十分重要，由於高濃度單醣攝取須留意是否發生腸胃不適狀況，建議若運動過程大於 1 小時則每 15~20 分鐘選擇補充含 6~8% 葡萄糖及果糖的飲品，每小時約補充 30~60 公克碳水化合物，運動後可搭配如 1 杯 240ml 牛奶外加 1.5 顆奇異果或半根香蕉，對於肌肉修復有更佳表現。
3. **蛋白質攝取**：建議以高生理價蛋白質為主，尤其以乳清蛋白，消化吸收率為佳，每日最佳蛋白質攝取量約佔 14~20% 總熱量攝取。
4. **脂質攝取**：脂質攝取占總熱量在 20~30%，應補充必需脂肪酸及脂溶性維生素，若低於 20% 以下容易出現賀爾蒙相關問題，建議低油飲食才可維持在 30% 的脂肪攝取，同時建議補充堅果類或是植物油涼拌來維持適量油脂攝取。

5. **水分電解質攝取**：每日應維持適當飲水量及排尿量，每日飲水量以人體每公斤需約攝取 30 毫升。運動訓練過程中建議每 15~20 分鐘要補充 150~200 毫升水分，水分需含有糖分與電解質會較佳（含 6~8% 糖運動飲料）。
6. **微量維生素攝取**：由於目前文獻中暫無提出微量維生素與運動表現有關係，目前在運動員容易缺乏而需補充者，主要有維生素 C 及 E、鈣、鈉、鐵及鋅，特別在抗氧化素及維生素 D 部分，在近幾年被大量研究，但專家仍建議多曬太陽，避免單一營養素的補充，以免發生副作用及毒性事件。
7. **營養補充劑攝取**：目前被認為安全且有益處的為：增重（肌）粉（含碳水化合物、蛋白質、維生素及礦物質等的綜合性營養補充品）、肌酸、蛋白質、必需胺基酸、低熱量食物、咖啡因、含糖電解質溶液、磷酸鹽、碳酸類及丙胺酸，可能有益處的為亮氨酸的代謝物、支鏈胺基酸、共軛亞麻油酸及綠茶萃取物，其他營養補充品多為證據不足或無效甚至是對人體有害。

依現代人為追求健康完美體態，運動已是不可或缺的要項，維持運動習慣及適當食物選擇更能讓運動有事半功倍之效果，運動之餘要注意防護運動傷害及過量營養保健品補充，才能達到真正的健康。☺