



青少年減重運動

復健部物理治療師 陳佩珊

根據教育部資料顯示，臺灣每四名國中生，就有一名體重過重，男生更是每三人就有一人身體質量指數超標。肥胖不僅帶來脂肪肝與心血管疾病的隱憂，更可能使孩童過度早熟發育，讓孩子長不高。

長期熱量供需失衡是肥胖的主因，因此成功減重的關鍵就是「矯正飲食習慣」與「增加身體活動量」。身為食物供應者的父母首要陪伴孩子一起改變造成肥胖的飲食習慣。但已有肥胖問題的減重者，單靠飲食控制減重，體重雖於節食初期會逐漸下降，但節食瘦身所減輕的是肌肉量，並非脂肪，而肌肉與脂肪雖均能幫助身體消耗熱量，但肌肉消耗熱量的功率是脂肪的 5 ~ 10 倍，因此肌肉量下降，人體的基礎代謝率也會降低，即使努力控制口慾，體重可能停滯不動，並且因為失去肌肉容易虛弱無力，活動量下降，一旦恢復正常飲食，身體消耗熱量功率比節食前更低，反而囤積脂肪。

正確減重原則為飲食與運動雙管齊下，減重運動應結合肌力訓練與有氧運動：肌力訓練增加肌肉量，提高基礎代謝率，讓身體

於一日中燃燒更多的卡洛里；有氧運動則能減少脂肪組織的血液供應，因而抑制脂肪組織活性與基因表現，達到坊間所說的燃燒脂肪的目的，降低復胖機率。運動並促進腦中分泌多巴胺、血清素、腦內啡、正腎上腺素等快樂荷爾蒙，有效降低壓力自覺指數，提高自我控制力，使人趨於正向與積極，漸進改變久坐不動的生活型態，研究顯示規律進行中強度運動習慣的人基礎代謝率較高，但每日進食總熱量卻較低，因此運動會降低食慾，協助維持減重決心，養成「易瘦體質」，且運動可改善專注力與記憶力，促進孩童於學科成績有更優異的表現。

所謂有氧運動是指身體大肌肉群進行低強度長時間的節奏性活動，當運動時心跳率達最大心跳率的 60-90% 時，有氧系統開始燃燒脂肪以合成運動所需的能量，美國運動醫學會依運動強度將有氧運動分成三種等級：一是慢跑、快走的輕鬆有氧；二是有氧舞蹈、游泳與快跑等讓人呼吸略急促而無法言語的中階有氧；三是飛輪、籃球、足球等強烈有氧，有氧運動需要進行 20 分鐘以上，



每週三至五次才有效果，剛開始培養運動習慣的青少年務必依照個人能力與興趣漸進調整運動強度，才能持之以恆。運動時的心跳率可為調整運動強度的指標，最大心跳率為 220 減去年齡，因此 12 歲的青少年在輕到重的運動強度時的心跳率應達每分鐘 $(220-12) \times (0.6 \sim 0.9) = 125 \sim 187$ 下。教育部體育署為提升學童體適能，養成學生規律運動習慣，提出運動 333 計畫：每週至少運動三次、每次至少三十分鐘、運動心跳率約達每分鐘 130 次，若要達減重效果，還要再加上另一個 3，就是每次運動需要消耗 300 大卡以上。

肌力訓練即是所謂的重量訓練，許多人誤以為肌力訓練會變成健美先生或金剛芭比，相反的，肌力訓練增加肌肉量有助於提高新陳代謝，中高強度的肌力訓練更可持續有二天的後燃效應，意指身體從爆汗回到緩和狀態的過程中仍會持續燃燒較多的熱量。美國運動醫學會提出 12 項高強度訓練動作，包括開合跳、伏地挺身、仰臥起坐、深蹲、踏凳、弓步……等，每項動作執行 30 秒，中間休息 10 秒，約七分鐘完成 12 個動作為一循環，即可促進燃脂的腎上腺素和生長激素分泌，有效氧化脂肪，不僅可修飾身體曲線，使得體態更為端正優美、更可以強化肌腱、韌帶與骨骼，以降低運動傷害發生，並提升運動表現。

運動能夠加強體適能，體適能包括心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度與身體組成五大項元素，是「身體適應環境的能力」，良好的體適能代表有充足的體力適應日常活動與讀書，也是身體健康程度的指標。

由於兒童與青少年需要減重者多半並無運動習慣，所以在減重過程中非常需要父母

與老師的陪伴與支持，把握以下原則，養成運動習慣並不難！

1. 運動初期應由慢跑、快走的輕鬆有氧及緩和伸展運動開始，等基本體能提升並且養成定時運動習慣後，再開始增加肌力訓練與有氧運動強度，逞強過度的運動可能造成關節、肌肉負擔，全身痠痛難消，導致懼怕運動。建議接受專業人員進行個別評估與指導，提供適當的運動處方，包括運動項目、強度、時間、頻率等要素。
2. 運動應該是一項愉快的終身習慣而不是懲罰，父母與教師應採正向態度並多所鼓勵，體恤運動初期帶來的酸痛，勿與他人相比較或嘲諷，許多兒童與青少年減重者雖然在意自己的外表，但減重的意志力並不高，加上學業壓力影響，一旦受到挫折多數直接選擇放棄。父母若能當孩子減重的同伴，一起改變不健康的飲食行為與靜態的生活方式，每週確實陪著孩子運動並記錄，不僅讓親子關係更融洽，並且能提昇孩子的成就感與自信心，讓孩子更加喜歡運動。
3. 切勿以食物犒賞孩子，經過一場汗流淋漓的運動後，許多人都會覺得剛才消耗了許多熱量所以可以多吃一點，但最後往往吃下更多倍熱量的食物，造成越運動反而越胖的錯覺，所以增加運動量的同時務必維持正確的飲食習慣，運動才能燃脂，否則運動反而是肥胖的幫兇了。

減重是一條漫長的路，尤其是在以美食聞名世界的臺灣真的很不容易，不吃不買是不可能的，父母需要多花一些心思，陪伴孩子學習正確的吃與愉快的動，養成良好的飲食與運動習慣，讓孩子終身遠離肥胖。