

節食與運動

在都市生活，不少人會為了擁有結實勻稱的身形而積極減重，而常見的策略有單靠節食（控制進食時間和餐單）和以運動配合節食。以上兩種方法，到底哪一種更為有效？更重要的是，它們是否真正有助減去體內多餘的脂肪？

在一項研究中，62 位過重的女士分成兩組，進行了為期八周的減重計劃，其中一組採納單靠節食（「營養介入」）的策略，而另一組則採納以運動配合節食（「運動及營養介入」）的策略。

減重策略	體重（公斤）	體脂率（%）	脂肪量（公斤）
營養介入	-4	-1.6	-3
運動及營養介入	-3.5	-2.9	-3.6

Joseph, G., Arviv-Eliashiv, R., & Tesler, R. (2020). A comparison of diet versus diet + exercise programs for health improvement in middle-aged overweight women. *Women's health (London, England)*, 16, 1745506520932372. <https://doi.org/10.1177/1745506520932372>

結果顯示，兩種策略確實均可令參加者的平均體重顯著減少 3.5 至 3.9 公斤。然而，「運動及營養介入」策略的整體效果較佳，主要的差異並不在於體重數字，而是在於身體組成的質量、脂肪減少的幅度，以及長期維持的可能。單靠節食容易令身體流失肌肉，導致基礎代謝率降低。相反，以運動配合節食則能顯著地維持肌肉量，讓身體更偏向減掉純脂肪。

因此，除了控制飲食，定期運動亦不可或缺，而同時進行帶氧運動和重量訓練，才能真正有效減脂，讓我們維持好身材。帶氧運動（如快走、慢跑和游泳）能直接燃燒脂肪，避免單純流失肌肉或體重；而重量訓練不僅能防止肌肉流失，還能增加肌肉量，讓基礎代謝率得以維持甚至提升，讓我們在休息時亦能持續燃燒熱量，達至「增肌減脂」的良性循環。因此，我們應每週至少累積進行 150 分鐘中等強度的帶氧活動，每次 30 至 60 分鐘，每週進行 5 次或以上，再額外安排每週 2 至 3 次重量訓練，每次相隔至少 1 至 2 天，讓身體休息。

要擁有理想的身形，除了養成良好的飲食習慣外，還需配合適當的運動，但亦要切記理想的減重速度為每周約 1 至 2 磅(約 0.5 至 1 公斤)。只要方法正確，相信大家必定能成功減重！