

# 運動

## 也能精準打擊內臟脂肪嗎？

文／復健部 主治醫師 廖文彥

示意圖非當事人

**根**據統計，台灣大約每5個人就有1人有肥胖問題。而肥胖的時間越久，危險性就越高，研究顯示肥胖超過5年，死亡率增加2倍；肥胖超過15年，死亡率可能增加至3倍。此外，肥胖的人相較於一般人，罹患心血管疾病（中風、心臟衰竭、心肌梗塞等）的風險多50%、第二型糖尿病的風險是6-12倍、代謝性症候群的風險是4-10倍、憂鬱症多50%、退化性關節炎的風險是4.5倍。然而，以上這些肥胖帶來的疾病，是有機會透過減重得到改善甚至是逆轉的。

### 體脂肪、內臟脂肪超標，有哪些健康風險？

體脂肪和內臟脂肪是兩個不同的概念，體脂肪是指分佈在全身各個部位的脂肪組織統稱，包括皮下脂肪和內臟脂肪；內臟脂肪則是位於腹腔內，包圍著重要器官，如肝臟、腸子、胰臟等。內臟脂肪和體脂肪對健康的影響有所不同，過多的體脂肪會導致肥胖，增加慢性疾病的風險。然而，內臟脂肪的影響更為關鍵，因為它釋放出的脂肪酸和其它生物活性物質，可能對全身代謝、炎症反應和內分泌系統產生更大的影響。因此，減少內臟脂肪的積累是維護身體健康的重要目標。

### 飲食控制合併哪些運動的減重效果更顯著？

文獻顯示，身體活動量的增加可有效降低心血管疾病、腦血管疾病、糖尿病等多種慢性疾病的發生率，並降低死亡率。比起單純飲食控制，若以飲食控制合併運動介入，雖然增加運動介入對體重下降的效果不大，但可以得到更多對健康上的益處。另外，即便單純只靠運動減重效果不佳，卻可以有效降低體脂肪及內臟脂肪。

根據NEJM 2017 Villareal DT et al.的研究，在飲食控制合併運動的前提下，比較單純有氧運動、單純阻力型運動、及合併有氧和阻力型運動對減重效果的差異，結果顯示

三者均有相似的減重效果，但同時合併有氧和阻力型運動可以得到較佳的身體功能。

### 運動介入該怎麼選擇，才能越動越健康？

根據美國運動醫學會針對肥胖族群的運動處方如下：

#### 1 有氧運動

每周5-7天，每天30分鐘，可漸增至每天60分鐘，建議應以節律性的大肌群訓練運動為主，像是走路、騎腳踏車、游泳等，選擇可近性高、有興趣、容易持之以恆的運動種類。

若本身有膝蓋不適狀況的族群，如患有退化性關節炎的老年人或是有髌骨外翻的年輕人，可選擇膝蓋不會遭受過多體重壓迫的運動，像是踩飛輪、游泳，運動期間視情況可考慮穿戴護膝。



示意圖非當事人

關於運動強度的部分，若此前未有規律運動習慣的肥胖病人，本身患有心血管疾病、代謝性疾病或腎臟疾病，不論是否有相關臨床症狀，都建議應先由相關科別醫師評估後（復健科、心臟科、新陳代謝科、腎臟科），再先從輕度或中等強度運動開始，在可耐受的狀況下逐步漸增運動強度到激烈運動。

#### 2 阻力訓練

每周2-3天，針對大肌群進行2-4組，每組8-12下，可採用機械式器材或自由重量訓練。

#### 3 柔軟度訓練

每周2-3天以上，每種運動2-4次，每次10-30秒，伸展至感覺緊繃或稍微不適，可採用靜態伸展、動態伸展或本體感覺神經肌肉誘發伸展。運動前後均應搭配伸展運動與緩和運動，增加身體柔軟度避免運動傷害。

#### 4 高強度間歇運動

強度介於80-100%最大心跳率，每次20分鐘的最大強度運動，中間安插短暫休息時間。

高強度間歇運動能減少將近40%的運動時間，適合工作繁忙、運動時間較少的個案，建議初期須由有經驗的訓練師指導減少運動傷害。短期內能改善最大攝氧量，長期能改善腰圍、體脂，本身對體能改善較顯著，對減脂效果並未優於中強度有氧運動。

### 有時間就運動，10分鐘間歇運動也有效！

值得注意的是，曾有文獻比較過連續運動（連續40分鐘）與間歇運動（4個10分鐘的運動周期）的減重效果，結果顯示間歇運動效果較佳。另外，只要每周累積的運動時間（Minute）×每分鐘消耗能量（Kcal/Minute）相同，就能擁有相同的減重效果，換句話說：「有時間就運動，10分鐘也行！」

在飲食控制部份，建議應攝取足夠的能量，避免落入低能量通量（Low Energy Flux）的惡性循環，食物選擇應多以原型食物為主（Prototype Food），增加攝取可以減少胰島素阻抗的蔬菜及人體必需的維生素B及維生素D，避免食用加工食物、反式脂肪、酒精、油炸物、含高果糖液糖的飲品。此外，長期壓力會促使體內釋放激素，可能導致內

臟脂肪的增加，可藉由冥想、瑜伽、深呼吸等減壓方式幫助降低壓力。

### 結語

想要精準打擊內臟脂肪，飲食控制合併運動能有較為顯著的效果，飲食方面應攝取足夠的能量、以原型食物為主並減少食用加工食物及酒精。運動方面，同時合併有氧運動和阻力型運動，在減重的同時可以得到較佳的身體功能；重要的是選擇適合自己的運動方式，有時間就運動，10分鐘也行！儘管以上提供之減重減脂方法均有相關的科學證據支持，但每個人的身體狀況和適應能力是不同的。因此，在開始新的運動計劃之前，建議先諮詢相關領域醫生的評估，確保運動方案適合您的個人健康情況。🕒



示意圖非當事人