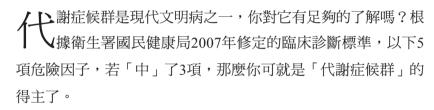


運動 建吃代謝症候群

文/健康檢查中心 運動治療師 陳韋均



項目	危險因子	異常値
1	腹部肥胖	腰圍: 男性≧90 cm 女性≧80 cm
2	血壓上升	SBP≧130 mmHg DBP≧85 mmHg
3	高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低	男性<40 mg/dl 女性<50 mg/dl
4	空腹血糖値上升	FG≧100 mg/dl
5	三酸甘油脂上升	TG≧150 mg/dl

Fabio S Lira等人發表於期刊「Lipids in Health and Disease」的研究中指出,14位屬坐式生活的健康老年人進行24週中強度有氧運動,每週3次,每次1小時。在運動前、運動3個月、運動6個月,共3個時間點抽血檢測,發現從事中強度運動後,受試者的有氧代謝能力提升、血清中非脂化脂肪酸(non-ester fatty acid,NEFA)下降、胰島素濃度降低、脂聯素(adiponectin)提升。此一研究也發現,持續運動6個月後,受試者的清醒時間與睡眠潛伏期均有改善。

由此可見,當有氧代謝能力較好,危險因子降低時,代謝 症候群自然會慢慢遠離。睡眠品質改善,讓身體獲得足夠的休 息與修復,更能提升生活品質。



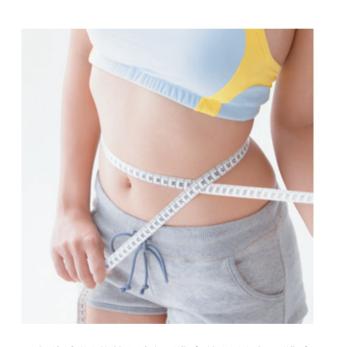
運動治療師的叮嚀

本篇研究的有氧運動僅在跑步機上進行,其實有氧運動可以有多種不同的型態,例如慢跑、快走、游泳、腳踏車、有氧舞蹈等。只要能把握有氧運動的定義:1.長時間,2.全身性,3.主要大肌群,4.持續30分鐘以上,從中選擇適合自己,自己也有興趣的項目持續進行即可。

根據美國運動醫學學會最新定義,健康 成年人每週應維持5-7天30分鐘以上的中強度 有氧運動,或每週3天以上高強度有氧運動。 只要養成運動的好習慣,代謝症候群將無法 靠近你。

當從事中強度運動時,身體會有的反應 如下:

- 1.呼吸較短促、會喘。雖可講話但無法一口氣 講完一段話,會邊喘邊講。
- 2.運動中,手臂或腿部會有酸軟現象;運動後,酸軟感覺持續約2-3天,甚至維持1週以上,此現象為延遲性肌肉酸痛,常見於較少運動者或增加運動訓練強度之際。延遲性肌肉酸痛可藉由緩和運動、伸展運動及適當的休息來緩解。



3.中強度運動的目標心跳率約是最大心跳率 (220-年齡)的70-75%。目標心跳率算 法:(220-年齡)×百分比。以40歲為 例,目標心跳率=(220-40)×70-75%= 126-135(下),因此心跳數設定在126-135 之間。
<a href="https://www.edu.com/pictorial/bases/

資料來源

Fabio S Lira, et al. Exercise training improves sleep pattern and metabolic profile in elderly people in a time-dependent manner. Lipids in Health and Disease, 2011 Jul 6