

運動與減重

回答下列問題

1. 計算自己的BMI, 並依據課程資料, 了解自己的BMI屬於何種狀態?

$53(\text{kg}) / (1.53 * 1.53) = 22.6$

2. 你的基礎代謝率是由身體的哪些組織所貢獻(前4個最高的比例)?

肌肉.肝臟.胃.腎

3. 透過運動減肥可有哪些優點(列出三項)?

增加熱量消耗.增加瘦肉組織.降低體脂肪跟腹部脂

4. 肥胖對健康的危害, 相較沒有肥胖的人, 哪些疾病是有2倍以上的罹患風險? (列出五項)

高血壓.糖尿病.睡眠呼吸停頓.骨性關節炎.冠狀動脈心臟病

5. 運動為何可增加總熱量消耗?短期與長期的效果為何?

基礎代謝率很大一部份是肌肉消耗, 運動可讓肌肉產生熱量消耗

6. 改善基礎代謝率, 你應該透過何種訓練達成長期的效果?

增加肌肉量, 因為我本來並沒有運動習慣所以可以先用中低強度運動, 增加每周活動量之後再增加

7. 依據你自己的身體狀態, 你應該如何透過飲食達成減重(或增重)的目的?

讓自己的攝取量小於消耗量, 以醣類.蛋白質補充能量而非食用大量脂質, 多食蔬菜有助排便

8. 減重的運動處方, 針對無運動習慣者與已經有運動習慣的人, 運動處方分別為何?

越無運動習慣者, 強度需較低, 但頻率需要高已達到肌肉代謝量, 而有運動習慣者強度可以提升一定程度, 頻率已可以較低

無運動習慣:中強度運動, 每天30分鐘以上, 頻率約5~7天, 心跳130以上