



在于运动消耗大于摄入的热量，就会导致全身脂肪的减少，而不会只是减腹部脂肪，其他部位不变。

(3) 空腹运动有损健康。人们总担心空腹运动会发生低血糖反应，如头晕、乏力、心慌等。其实，饭前 1~2 小时进行适度运动，是有助于减肥的。这是由于此时体内无新的脂肪酸进入脂肪细胞，故易消耗得多，特别是产能的褐色细胞，减肥效果优于饭后运动，但也要根据具体情况而定，如糖尿病患者就不宜在空腹时运动。

(4) 运动量越大，减肥效果越佳。持久的小强度有氧运动才能使人消耗多余的脂肪。这是由于小强度运动时，肌肉主要利用氧化脂肪酸获取能量，使脂肪消耗加快。运动强度增大，脂肪消耗的比例反而相应减少。当接近大强度运动时，脂肪供能比例只有 15%。因此，轻松平缓、长时间的低强度运动最有利于减肥。

相关链接

辨别肥胖的标准有许多，不能只看体形就认为是肥胖。测定肥胖的方法有：身体质量指数(BMI)、腰臀比和体脂百分比等。但是，我们最好是在测定身体成分（身体成分是指组成人体的物质成分，包括水、蛋白质、脂肪等的比例）的基础上，再通过以上方法确认自己是否肥胖。

90

运动过量会危害身体健康吗？

运动是增进健康、延年益寿的重要手段。然而，运动量并非越大越好，运动过量有可能使机体的免疫功能受到损害，影响健康。

适量运动可以增强人体的免疫系统，提高免疫力。很多人都有参与