

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：光靠運動真的能減肥嗎？
文章內容：(限 500 字~1,500 字)
<p>一旦開始減肥計劃，大家都希望能瘦得越快越好，減肥方式千奇百怪，其中最被人追捧的是運動加上飲食控制，在減少每一餐量的同時保持營養均衡搭配運動減脂，那讓人感到好奇的是，能不能在保有原本的飲食習慣下光靠運動減肥呢？</p> <p>運動消耗的熱量趕不上平時攝入的熱量，很多人有運動三十分鐘就能減肥的迷思，事實上光是一頓火鍋的熱量就需要跑步運動三個半小時，而運動造成的劇烈消耗只會讓人更餓，在不懂吃什麼的情況下，很可能會導致運動白費。</p> <p>根據研究在專業教練指導下，每週運動五小時，八個月居然只減少了 1.6 公斤，想必聽了這個數值足以讓很多有心減肥的人卻步了，不過每天保持一定的熱量消耗，對於身體基礎代謝是非常有幫助的，而如果搭配正確的飲食則可以達到更快速的瘦身，運動後建議可以吃一些含蛋白質食物，既增強飽腹感，又能及時補充蛋白質，避免運動後肌肉的分解流失。另外，為了避免運動後的飢餓感，也可以選擇在運動前吃一些健康食物，比如全麥麵包、紫薯、燕麥粥，對於運動後的飢餓，我們需要正確應對，既不能不吃，也不能放肆吃，而應該有選擇性、有節制的吃。</p> <p>像油炸食物、漢堡、方便麵、甜食等，這些食物既熱量高，而且對身體沒有營養價值可言，所以不論是處於健康還是減肥考慮，我們都應該儘量杜絕這類食物。</p>
參考資料
吃吃瘦課堂：為什麼減肥光靠運動不行？
想減肥就要多運動？醫師透露真相：減重 CP 值最高的方法其實是？

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則