

# 運動愈久愈健康？汗流愈多效果愈好？

## 破解關於運動的 5 大迷思

作者：陳永信

**想要維持健康及好體力，除了均衡飲食，運動更是不可或缺。**

想要維持健康及好體力，除了均衡飲食，運動更是不可或缺。但有些人可能要問：「我平常明明有運動，為什麼健康還是出問題？」以下就要告訴你，運動要注意的幾個重點，才不會適得其反，愈動能夠愈健康。

### 1、避免下班後戶外運動

多數人都利用下班後的時間運動，晚上到公園，經常見到夜跑的人群。但近年空汙愈來愈嚴重，各縣市狀況或許略有不同，一般而言，傍晚 5 點～晚上 9 點都是細懸浮微粒（PM2.5）濃度高峰，大概到深夜 11 點後才逐步遞減。

新光醫院教學研究部副主任兼心臟內科主治醫師洪惠風提出警告，近年醫學界已證實 PM2.5 是引發心血管疾病的原因之一。因此夜跑恐有害健康，建議多利用室內空間運動。

### 2、運動愈久愈健康？

**運動時間並不是愈長愈好。**

根據一項刊登在《刺絡針精神病學》（The Lancet Psychiatry）的研究指出，每週運動 3～5 次、每次約 45 分鐘，對心理健康有最大幫助，運動過量反而不好。運動種類則沒有局限。

### 3、運動一定要喝運動飲料？

讓你是不是也習慣運動中或後一定要喝運動飲料？其實不完全對，也不完全錯。

營養師建議，輕度運動或運動未達 1 小時，喝白開水或添加少許鹽份的開水即可；高強度運動或更長時間的運動，因身體流失鈉、鉀、鎂等各種電解質，只喝水容易導致電解質不平衡，這時才需要喝運動飲料。

### 4、汗流愈多，運動效果愈好？

美國知名運動塑身網站 shape 的報導指出，「汗流得愈多=運動的效果愈好」是常見的迷思之一。

其實，流汗只是身體把熱排出去的機制，有些人體溫比較高，隨便動一下就出汗，補充水份後，體重就又回來了。因此還是看個人體質，流汗與運動效果並沒有直接關係。運動得愈勤奮，才會燃燒愈多卡路里。

### 5、運動後不能吃東西？

很多人以為運動後馬上吃東西容易發胖，其實運動後不是不能吃，吃什麼、吃了多少量才是重點。

正確做法應是把握運動後黃金 1 小時內進食。補充碳水化合物，可以維持血液中的血糖，以及肌肉所消耗的肝醣；補充蛋白質，如雞蛋、牛奶、魚、雞肉等，有助增肌。盡量別吃高熱量食物。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌第 217 期，

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。