

## 舉重運動有助擊退腹部脂肪（2006年5月11日）

一項最新研究建議，女士只需每周做兩次持續一小時的舉重運動，便能有效防止因年紀增長而導致的腹部脂肪積聚。

這項研究集中於腹部內的脂肪，尤其以包圍體內器官的深層脂肪最為危害健康，因為這些脂肪與心臟病息息相關。

負責研究的機構邀請了 164 位年齡介乎 24 到 44 歲，分別有過重或肥胖症的女士分成兩組進行。一組女士參與一項為期兩年的舉重訓練計劃，另一組則獲派給一本小冊子，內容建議她們差不多每天進行 30 到 60 分鐘的運動。負責研究的機構，同時要求兩組參與研究的女士毋須改變她們的飲食習慣，以免飲食習慣改變影響其體重。

結果發現，過去兩年進行舉重運動訓練的一組女士，當中只有 7% 的人，其腹部內的脂肪有所增加，但對比另一組只獲派發多做運動忠告的女士，其腹部內的脂肪增加高達 21%。

美國加州大學心臟科醫生指出，研究結果反映肌肉燃燒卡路里的能力遠比脂肪為高，所以增加身體肌肉密度有助消耗更多卡路里。

鳴謝： 養和醫院體格健康檢查部主管 鄺國熙醫生