

➤.....肥胖的兩大種類：看得見的肥胖與看不見的肥胖

肥胖大致上可分為兩大類型，第一種是「皮下脂肪型肥胖」，此類型的人，脂肪都堆積在腹部、腰、屁股、大腿等下半身的部位，且屬於從外表就能看出來的肥胖類型。而且，因為脂肪堆積於下半身，看起來上瘦下圓，因此也稱為「洋梨型肥胖」。

第二種就是所謂的「內臟脂肪型肥胖」。此類型的脂肪大多囤積在肝臟和腸道等內臟的四周，且外表看起來其實並不感覺到胖。因為脂肪主要囤積在上半身，所以又被稱為「蘋果型肥胖」。

一般而言，皮下脂肪型肥胖者，多為女性；內臟脂肪型肥胖，則多見於中高年的男性。

身體內脂肪的堆積，其範圍並不只限於脂肪組織而已，還有血液中的脂肪過多時也算是脂肪的堆積，也就是說，當血液中堆滿了脂肪時，血液也變得肥胖了。從腰圍檢視若尺寸男性大於 85 公分以上，女性大於 90 公分以上，則可能有內臟脂肪型肥胖的問題。

通常，「高血脂」會形成問題的關鍵點是在於，在沒有察覺到的情況下，血液中的脂肪愈積愈多。雖然，內臟脂肪型肥胖並不像皮下脂肪型肥胖能從外表看出，但是，其對身體的影響卻非常嚴重。

若高血脂再持續加重的話，即會引發高膽固醇血症、動脈硬化、糖尿病等生活習慣病，因此，就算是外表非常苗條、均勻的體型，也不能掉以輕心。為了維持自己的健康，平常就要了解自己的肥胖度，並隨時留意血脂肪狀況，做好預防、改善的措施。

➤.....運動如何減少體脂肪？

脂肪是一種頑固的組織，它必須在人體對它持續發出強烈的訊號時，才會釋放出來轉換為能量。短暫而激烈的運動，只會消耗體內的醣類；唯有運動持續一段時間，體內儲存的醣類都用完了，運動的肌肉就會對脂肪發出訊號，脂肪釋放產生能量可以讓運動更為持久，而接下來的運動所需的能量便是透過脂肪燃燒所提供，因此能夠有效地消除您體內的脂肪。

運動時，「主要能源」的消耗次序是：肌肉中的肝醣→血液中的葡萄糖→肝臟中的肝醣→血液中的中性脂肪。所謂「主要能源」是指許多能源之中消耗量最多的一種，因為肌肉在運動中並非只消耗一種能源而已，而是同時消耗許多種能源，其中消耗量最多的就稱為「主要能源」。換句話說，並非要等到醣類 100% 消耗完畢後才轉換成燃燒脂肪，而是初期先以消耗醣類為主，脂肪為輔。大約 20 分鐘後，醣類開始不足時才慢慢轉變成以脂肪為主，醣類為輔。例如：開始步行時，醣類與脂肪的消耗比例是 65%：35%，走到 20 分鐘時，醣類與脂肪的消耗比例為 1：1，如果繼續走到 80 分鐘時，醣類與脂肪的消耗比例就反過來變成 35%：65%，如果再繼續走的話，脂肪的消耗比例會愈來愈高，相對地，醣類則會愈來愈少。

因此，運動的類型建議以自己身體能負擔與持續性為原則，重點在於持之以恆的運動。跑步消耗的熱量較多，但對於膝蓋受力較大，若剛開始要運動建議可從健走開始，培養固定運動的習慣之後，相信有朝一日跑馬拉松也沒問題的！