

科學減脂

擺脫減肥循環 找回輕盈與健康

整理／公關部

本文摘自／采實文化《「科學減脂 × 瘦身全書：破除迷思，跳脫傳統方式，找到適用一輩子的不失敗瘦身法」》

反覆瘦身減脂的人，大多都曾嘗試過許多減肥方式，人人讚揚的瘦身法，在自己身上卻成效不彰，即便短期內看見瘦身效果，卻難以持之以恆，甚至陷入自我責怪與厭棄的情緒中。

《「科學減脂 × 瘦身全書」》作者班·卡本特可以說是最敢說真話的健身教練，他在書中提到，如果不喜歡，再「好」的飲食計畫都沒有用。

一份回顧型研究分析了 48 份研究，探討其中 7286 名受試者認為哪種飲食計畫最好，包括阿特金斯飲食法（Atkins）、南灘飲食法（South Beach）、區域飲食法（Zone）、珍妮克雷格飲食（Jenny Craig）、Nutrisystem 飲食、學習飲食法（LEARN）、體積測量飲食法（Volumetrics）、超級減肥王俱樂部（The Biggest Loser Club）、體重觀察者飲食法（Weight Watchers）、歐尼許飲食法（Omish）、以及羅斯馬莉康利飲食法（Rosemary Conley）。

結果發現，沒有任何一種飲食法明顯獲得受試者青睞。這些飲食法彼此之間的差異太小，所以沒有真正的贏家。

結論是「各種飲食方法帶來的減重效果差異不大，因此只要能夠堅持下去的方法，就是好方法。」



班·卡本特協助過許多客戶成功瘦身，他以科學、客觀的方式，教大家掌握瘦身的底層邏輯，不論是飲食或運動，世界上沒有一體適用的瘦身法，應該根據每個人自身的情況做

出最適合自己的決定，擬定專屬於自己的瘦身計畫。

運動在減脂扮演的角色

從身體組成的角度來看，運動確實有助於體重管理，因為動得越多代表燃燒的能量越多，讓我們更容易達到熱量赤字。不過，運動本身並非相當有效的減重工具。這點可能讓許多人意外，但明白原因以後應該就能夠理解。

運動的時間其實都不長。就算每次跑步 30 分鐘，每週跑 3 次，這樣一週也才運動 90 分鐘而已，而每次跑步也只能燃燒幾百大卡的熱量。從控制熱量的角度來看，從飲食下手還比較容易，畢竟如果你在運動完回家路上吃巧克力棒、喝能量飲料或果昔，攝取的熱量都比運動消耗的更多。因此，就算是很多人減脂首選的有氧運動，也無法帶來顯著的減重效果，而是要配合飲食才會有效。

以上是比較單純的解釋。如果要更深入瞭解，就不得不提及一些額外的補償機制，讓運動的減重效

果大打折扣。我們在第二章討論過，如果只給人們有氧運動建議，而不配合飲食計畫，他們不僅無法減去多少體重，甚至還可能會增重。對有些人來說，運動似乎會增加食慾，讓他們攝取的熱量比不運動時更多。此外，就算透過運動而消耗了更多熱量，生活中其他時候的活動量可能也變少。

例如某人想減脂，所以選擇每週慢跑三次。幾週過後，他發現體重並沒有太大的改變。他覺得很奇怪，因為運動量明明就比以前多很多，而且如果熱量赤字真的可以減重，為什麼增加運動量會無效呢？很多人不知道的是，開始運動後，食慾會悄悄增加，攝取的食物也會比之前多一些。更重要的是，每次跑步結束後都會很累，所以回家後很可能整天窩在沙發上看電視。沒錯，運動確實讓他們消耗更多熱量，但他們的非運動熱效應（NEAT）下降。加上攝取的食物變多，導致最後根本就沒有熱量赤字。

因此如果只做有氧運動，對減重的幫助相當有限。雖然這些補償機制不一定會發生在所有人身上，畢竟有人會發現開始運動後，食慾完全不變甚至下降，但我們還是要瞭解這些機制，才能理解為何只靠有氧運動減重的效果有限。舉例來說，我手機上有一個計步器應用程式，每次都會在我早上瘋狂訓練以

後，告訴我接下來整天都可以耍廢。從燃燒熱量的角度來看，這樣一來一往幾乎就抵銷了。另外，做完某些運動後可能會讓我們感到特別飢餓。如果跑完步後你會感到非常飢餓，一味提升跑量來減脂甚至可能會達到反效果。

此外，體重並不能反映身體組成，尤其是執行激進飲食計畫的時候，因為減去的體重會有一部分是水分、肝糖，甚至是淨體重。減脂的時候確實可能同時提升淨體重，而最好的方法是阻力訓練，因為肌肉生長的效果比有氧運動更好。很多人建議執行飲食計畫時要搭配阻力訓練，因為雖然阻力訓練本身的減重效果相當有限，卻能維持甚至提升淨體重。另外，肌肉消耗的能量也比脂肪多一些，所以在執行飲食計畫時盡量維持肌肉量，有助於維持代謝率。因此，雖然有氧運動是減重的最佳利器，如果主要想減去的是脂肪，建議還是要加上阻力訓練。

純粹從身體組成的角度來看，運動的減重效果永遠不如飲食，因為消耗能量所需的時間和精力，遠比攝取能量多。只做有氧運動確實能帶來些許減重效果，但運動量必須非常大，多數人根本做不到；就算做得到，如果不搭配飲食計畫，很多人根本不會減重，甚至還會增重。從健康的角度來看，維持



每個人習性不同，沒有一體適用的飲食方式。



反覆瘦身減脂的人，常會陷入自我厭棄的情緒中。

運動習慣非常有幫助，而且所有人都會認同，甚至也能在體重不變的情況下改變身體組成。

最理想的情況，是能夠同時養成有氧運動和阻力訓練的習慣，例如每週至少執行 150 分鐘的中強度有氧運動，搭配數次阻力訓練。不過，我們也提過其實只需要些許運動量就能為健康帶來益處，所以我們要為自己設立實際的目標，不要好高騖遠，最後反而弄巧成拙。

現在我們已經瞭解不同運動種類的基本原則，接著來討論更多細節。

有氧運動的強度很重要嗎？

如果有氧運動的強度是一個光譜，其中一端就是低強度穩定狀態（LISS），另一端則是高強度間歇訓練（HIIT）。LISS 指的是用溫和的步調執行長時間的運動，而 HIIT 則是短時間內全速衝刺，然後放慢下來會完全休息。光譜的中間當然就是中等強度的有氧運動。舉例來說，全速衝刺十秒後休息兩分鐘屬於 HIIT、長時間散步屬於 LISS、而慢跑則屬於中等強度有氧運動。

哪種強度的運動最有助於減脂，一直是備受爭論的議題。支持低強度運動的人認為，長時間低強度的運動會使用更多的脂肪作為燃料。這個說法正確，因為運動強度逐漸提高時，身體會從燃燒脂肪逐漸變成燃燒碳水化合物，也就是所謂的交叉點（crossover point）。

簡單來說，輕鬆走路時身體燃燒的能量來源主要是脂肪；如果開始跑起來，能量來源就會逐漸轉向碳水化合物；而如果來到接近衝刺的程度，就會純粹使用碳水化合物作為能量來源。因此，很多人會



找出自己喜歡的運動方式並持之以恆。

強調訓練時要達到特定的「心跳率」，才能達到最佳的減重效果。這個概念聽起來很棒，卻有一個很大的問題，因為雖然低強度訓練時確實會燃燒更多脂肪，整體燃燒的能量卻也較少，所以能燃燒的脂肪根本也沒多少。此外，如果將時間拉長到數週或數月來看，運動時身體所需的能量來源，對體脂率也不一定造成任何影響。具體來說，你確實可以選擇特定的訓練強度，例如「最大脂肪氧化」區間來盡可能燃燒脂肪，但如果攝取的能量比燃燒的更多，長期下來根本就不會有減脂效果，所以到頭來強度的選擇就失去意義。

支持高強度間歇訓練的人認為，高強度訓練結束後身體還會繼續燃燒能量，也就是所謂的「運動後過攝氧量」（EPOC），比較非正式的說法就是「後燃效應」（afterburn effect）。研究指出，短時間高強度訓練比低強度訓練更能提升 EPOC。如果每次訓練都燃燒較多能量，每週又能夠做很多次，長久下來就能累積消耗更多的能量，聽起來非常合理。

基本上，低強度與高強度訓練各有擁護者，兩者的理由聽起來也都很合理。如果真的要瞭解有氧訓練強度對減脂的影響，最好是透過實驗來實際測量能量的消耗，而非只探討運動時消耗的能量來源。

一份統合分析將比較各種訓練強度的研究結合起來，發現從減脂的角度來看，訓練強度似乎根本不重要。

現實生活中，人們其實會有各自的喜好。舉例來說，如果你的時間不多，可能就會選擇高強度訓練，因為時間效益較高，或甚至你就是喜歡很累或節奏很快的感覺；而如果你剛開始接觸運動，可能會想先溫和一點，先讓身體適應以後再慢慢提高強度。從身體組成的角度來看，這兩種方法並不衝突，所以建議挑選適合且喜歡的方法，畢竟找到喜歡的運動並堅持下去，才是最重要的。

我應該多久量一次體重？

比起身體組成，多數人更常看到的是體重計上的數字。當然體重計不會告訴你體脂肪或淨體重有多少，但至少可以快速得到一個參考數字。有些人可能有辦法使用 DEXA 骨質密度檢查或水中秤重儀器，但多數常見的方法都無法精準測出體脂率。你當然可以用脂肪夾來測量體脂率，但這樣的精準程度就和矇眼睛的猴子射飛鏢一樣。隨著科技進步，測量體脂的儀器一定會越來越精確，但現在它們的準確性還是有待加強。

透過體重計量體重既方便又便宜。我們不需要超級昂貴的儀器，也不需要夾子夾你的皮膚，或脫掉衣服跳進水裡。至少就目前以及可預見的未來，如果要得到與身體組成相關的數值，體重計絕對都還會是最常用的機器。

「我應該多久量一次體重」這個看似簡單的問題，其實背後含有相當複雜的概念，因為這個問題不只牽扯到人體構造，也和責任、心理狀態、個人喜好有關。以下是健身產業常提供給客戶的幾個建議，讓你看看不同人的想法有多不一樣：

1.「每週都要量體重，這樣才能追蹤體重變化並監控進步。」

2.「每天都要量體重，這樣才能得到每週的平均體重。如果一週才量一次體重，而剛好在測量那天遇到體重波動，得到的結果就比較不可靠。」

3.「直接把體重計丟到垃圾桶吧。測量體重一點用都沒有，甚至會影響心理健康。」

純粹從資料蒐集的角度來看，鼓勵每週測量體重其實相當合理。如果你有購買線上教練課，教練可能會要求你常常傳相關數據給他，讓他知道你的進步情況。如果想減脂卻沒有測量體脂的機器，你們又要怎麼知道什麼時候該調整計畫呢？如果你的熱量攝取過高，長期觀察體重數字其實就能明顯看出來。從這個角度來看，請客戶經常量體重其實很有道理。

有些教練可能會想知道更精確的資訊，他們知道影響體重的因素很多，而體脂只是其中一種。畢竟體重很容易產生波動，例如前一天晚餐多吃一點，食物還沒消化完全，體重就會大幅增加。腸道活動會讓體重產生波動，而我們很難從測量看出，就像體內水分的重量一樣；而生理期也會造成體重大幅變化，但這種變化通常跟體脂肪無關。如果每週都量體重，卻剛好遇上會讓體重增加的生理狀況，你可能會覺得自己變重了，但其實你前幾天的體重都還在正常範圍。

這樣也很合理，對吧？從資料蒐集的角度來看，這樣可以看到體重計的限制。更常量體重，也許就能不受上述體重波動的影響，畢竟資料越多越好，因為這樣在做決定時就有更多依據，聽起來相當合理。

另外，也有人直接建議把體重計丟掉。首先，體重計只能讓我們知道體重，無法測出體脂肪和淨體重，而我們可能在身體組成大幅變化的情況下，體重卻完全不變。我有幾位客戶的腰圍明顯小了幾吋，但體重卻只下降一點點。我也遇過很多人明明外表改變了很多，卻因為體重計上的數字沒有太大變化而感到氣餒。如果身體組成都已經明顯改變，卻還是對於體重不變耿耿於懷，那這樣為什麼還要量體重呢？

也有人會為了改變體重計上的數字，不惜犧牲健康。你有聽說過要求社員每週上台公開體重的社團嗎？不知道有多少人跟我說過，他們有一千種方法可以測量出最低的體重。例如有人會在量體重前一

天斷食，或直接吃利尿劑，以確保體重比上週還要低。這實在是很嚴重的問題。我甚至還聽過相關社團建議社員不要做重量訓練，因為這樣會「讓減重速度變慢」。這根本就是要求社員不惜犧牲肌肉量也要讓體重變輕。顯然，有些人還是會過度重視體重數字。

所以到底應該多久量一次體重呢？還真的沒有絕對的結論。從資料蒐集的角度來看，更常量體重確實有道理，但我絕對不會鼓勵所有人這樣做。以下我將提供兩個假設性範例來說明原因。

某甲是一名職業拳擊選手，需要為即將到來的比賽減重。他一直有在使用各種手機應用程式追蹤食物攝取、睡眠型態、體重，以及重量訓練所做的組數、次數、以及重量等等。他隨時都會監控各種數值的變化，因為客觀的資料讓他調整策略時更有根據。這樣的人其實不少，他們只相信客觀資料。

某乙想要減脂，但純粹是為了健康。他和體重計之間有著某種愛恨情仇，因為小時候量體重時，別人會說他「過重」，間接影響了他的飲食行為。對他來說，量體重很容易引發焦慮，遑論規律測量甚至同時追蹤食物攝取。我們知道就算不刻意減重，還是可以改善健康。這樣一來，真的還要要求他將

一切數字記錄下來嗎？

每個人的目標、個性、經歷都不一樣，所以我認為不需要硬性規定所有人都得遵循某種辦法。瞭解這些優缺點很重要，因為這樣才能選擇最適合自己的辦法。🔴



應該多久量體重沒有定論，應該依據個人情況與需求。

《科學減脂 × 瘦身全書：破除迷思，跳脫傳統方式，找到適用一輩子的不失敗瘦身法》

本書作者班·卡本特，可以說是最敢說真話的健身教練，不討好、不迎合，有幾分科學實證就說幾分實話！他以科學、客觀的方式，帶大家掌握減脂的底層邏輯，跳脫反覆減肥的輪迴。不管你是想要降低體脂肪的一般人，還是幫助客戶進行瘦身的健身教練、專業人員，面對各式各樣減脂瘦身的雜亂資訊，以及許多似是而非的坊間謠言無所適從時，本書提出大量且清晰的科學實證研究，全面破解減脂疑惑。

作者：班·卡本特（Ben Carpenter）

2006 年開始從事教練工作，指導對象廣泛，包括青少年運動員、健身模特兒、中老年人等。近年逐漸轉變重心，協助大多數客戶最想達到的目標，也就是減脂。他從 2009 年開始經營網路媒體，並盡可能回答粉絲問題，而且完全不收費。他在社群媒體上的影片，每週都吸引數百萬人觀看。

