

营养月系列之二

2011年，全国健康和发病率调查(NHMS)显示了一个令人不安的调查结果，即是非传染性疾病，有日益增加的趋势。该项调查结果显示，受非传染性疾病影响的不仅是老年人，即便是年轻人亦无法幸免。

我们都知道，造成非传染性疾病日益肆

虐的两大主要原因，是不健康的饮食习惯和久坐不动的生活方式(或疏于体力活动)。维持健康的饮食习惯固然重要，活跃体能同样不可忽略。

日常生活中，增加体力活动和多做运动，对降低非传染性疾病风险能起到防患未然的作用。

扭扭身躯充活力

每周动5次 疾病遂远离

很多人都知道，适量的日常运动，能带来良好的健康，只是行动的人却很少。目前，国人最大的健康威胁来自非传染性疾病(NCDs)，当中包括二型糖尿病、肥胖、心脏疾病、高血压和癌症。

舒展筋骨好处多

很多人视体能活动为一件「很累人」的事。尽管如此，体能活动带给我们的好处却不胜枚举，其中包括：

1. 降低非传染性疾病的风险

运动和体能活动有助预防慢性疾病，如糖尿病、心血管疾病、高血压和某些癌症。运动和体力活动可提高好胆固醇(HDL)水平，加强心脏肌肉而泵送血液至全身，帮助稳定血糖和降低患癌的风险。

2. 控制体重

活跃的生活方式有助保持健康的体重；注意个人的饮食和身体热量的消耗，当两者达到平衡时，便能保持一个健康的体重。

3. 提振情绪和心理健康水平

经常运动可以刺激大脑分泌各种化学物质，如安多芬。它具有振奋情绪和松弛身心

的作用，增进美好的感觉，让自己看起来容光焕发，并加强自信心。

4. 活得更长寿

拥有较佳的体能，意味著较低的早逝风险，这是可以肯定的。根据美国疾病控制预防中心(CDC)的统计，每周进行至少150分钟中等强度有氧运动(或每周5次，每次30分钟)，可以让你活得更健康、长寿，同时，也能令自己心境开朗。

5. 强化骨骼和肌肉

研究显示，持之以恒的有氧运动，加上强化肌肉和骨骼的中等强度体能活动，可以减缓随年龄增长而导致的骨质密度流失率。另外，强化肌肉运动也有助增加及/或保持肌肉量和力度，对年老时保护骨骼、关节和肌肉极为重要。



如何开始? 改恶习 起步不艰难

作为活跃体能的起步，你可选择不同的方式增加活动量，并借此改善长时间窝在沙发上的恶习。

其中一个方法，就是进行中等强度的体能活动，如散步、骑脚车或跳舞，每周5至6天，每天进行为佳。

多进行有助改善身体的柔韧度，增强体力和肌肉的活动，以每周2至3次为佳，每次至少30分钟。今天就开始行动，让你的身体变得更柔韧吧！

即使只运动短短的10分钟也记算在内。建议一天30分钟的运动量，可以分段累

积，如早上15分钟，晚上15分钟；就相等于一天30分钟的运动量。

随着体能逐渐改善，你可逐渐增加运动强度和运动时间。

这里有一些小提示可帮助你完成每周5至6次，或每天做运动的目标。

提示1 随时随地活力动

努力付诸行动，让自己的身体动起来和保持活跃，任何的体能活动都有助消耗热量。

- 多走楼梯，以取代电梯或电动扶梯。
- 走路或骑脚车到附近的目的地。
- 每天多做家务，如扫地、园艺等。
- 可把车停泊在稍远处或者早一个站下车或轻快铁，然后步行到目的地。
- 一面看电视一面舒展你的筋骨、做简单运动或踏健身脚车。
- 在屋内，可重复上下首两个楼梯阶级。每天早、晚做一次，每次大约10分钟。

提示2 有氧运动强心肺

比起一般的日常活动，有氧运动不仅能燃烧更多的卡路里，还可增强身体的耐力和锻炼肌肉。每天花至少30分钟进行以下活动：

- 和好友或同事一起打羽毛球、乒乓球、篮球，或任何其他运动。
- 散步、跑步或骑脚车。
- 每天多做家务，如扫地、园艺等。
- 学习游泳。
- 安排亲子活动时光，和家人一起进行足球、室内足球、羽毛球、美式壁球、网球、壁球、篮球或攀岩活动等。

提示3 肌肉伸展增体力

有些活动不仅可以帮助你增强耐力和肌肉的力量，同时还可改善身体的柔韧度。这些活动对保持整体健康同样重要：

- 利用哑铃、健身球或健身带锻炼身体。
- 借由本身的体重来锻炼身体，如做伏地挺身、仰卧起坐、弓步或半蹲健身操。
- 参加与学习武术、舞蹈、太极或瑜伽。
- 别忘了加入跑步和远距骑脚车活动，它们有助提高身体的耐力。
- 为各种体能活动安排一个时间表，以避免太过劳累和降低受伤的风险。

资讯站

作者：Prof. Dr. Norimah A. Karim，马来西亚肥胖研究协会(MASO)副主席

提供：本文由2013年马来西亚营养月计划提供。这项年度社区营养教育计划获得马来西亚营养协会、马来西亚饮食学协会和马来西亚肥胖研究协会的支持。

欲知更多关于其他营养资讯，欢迎你参加马来西亚营养月「吃得健康，活得精彩：远离饮食相关疾病」家庭嘉年华会，地点：Mid Valley展览中心(Hall 1)，时间：2013年5月3日及4日，星期五至六。

嘉年华会提供免费营养检验、营养师和饮食专家的专业谘询，以及各项精彩活动等。请于上午10时起携带你的家人一起来参与其盛！更多详情，请致电03-5632 3301或浏览www.nutritionmont.hmalaysia.org.my。