心在南方

運動的迷思

南方壺

最近一期 (August 17, 2009) Time 雜誌，封面報導是“The myth about exercise”（關於運動的迷思）。標題底下的小字是：

> Of course it’s good for you, but it won’t make you lose weight. Why it’s what you eat that really counts.

這段小字，就已大致說出這篇文章的內容。

一直以來我就認為光是運動是無法減重的。想減重關鍵是吃。你看，運動員的運動量都不會少。但很多運動員都很壯，體重一看就不輕。不只是人，動物也一樣。電影裡，或海洋世界遊樂場，都可看到海豚整天游來游去，但却少有是瘦的。不少動物，為了覓食或逃避被覓食，隨時在追趕跑跳碰，但大都也不瘦。

我們常被提醒要多運動，以瘦身及塑身。但最近的實驗結果顯示，這是無效的 (In general, for weight loss, exercise is pretty useless)。甚至運動量較大者，反較運動量較小者，體重增加更多。那運動無益嗎？當然不是。運動對健康好處多多，且可減少你的贅肉，但就是難以減輕你的體重。主要原因是，運動後往往讓你多吃。

你看，海豚每一回表演完，不就張著嘴，準備接訓練員獎賞它的魚嗎？Time 雜誌封面上，那位在跑步機運動的健美女子，順著她的視線，是一塊誘人的鬆糕 (muffin)。一方面是運動後生理上的需求，讓你感到飢餓；一方面是基於補償的心理，運動後想對自己好一點。心想，連海豚游個幾圈後，都有條魚吃，我跑了 5 公里，累成這樣，不能稍稍放縱一下嗎？為了減重，我平常對吃可是像清教徒般的節制！假日一群朋友相約去爬山。雖爬得氣喘吁吁，但想到將燃燒掉不少脂肪，大夥心情都很愉快，連遠山都含笑。我看青山多嫵媚，料青山看我亦若是。下山後就散了嗎？非也，這樣豈不是少了個句點？早就訂好一家美味餐廳。衆人大快朵頤，吃得盤底朝天，相約下一次。

有人納悶，經常性的運動，肚子是沒有了，肌肉出來了，但體重怎未見下降？Time 特別給出一 30 歲且 70 公斤重的女子，做各種運動（包含做家事）需花的時間，才能抵消享用一塊 360 卡路里的藍莓鬆糕 (blueberry muffin)：

除草 66 分鐘，直排輪 21 分鐘，園藝澆水等 66 分鐘，
舉重 115 分鐘，騎單車 77 分鐘，用吸塵器清地毯 92 分鐘，
慢跑（時速 8 公里）33 分鐘，洗衣折衣 230 分鐘。

其中直排輪是指快速的。這些數據真令人沮喪！在太座大人多次催促下，終於離開沙發，起身去除草。花了 1 個小時，心想今天運動量夠了，休息一下，吃塊鬆糕，剛好抵消。

更何況，一想到今天一大早，已經去游泳（跑步）了，或準備下班後，單車繞騎美術館 10 圈，上班一整天都覺得不需多動，連到 100 公尺外的地方都要開車。我的運動已夠了，不要太折磨，過度消耗，你這樣告訴自己。而那些沒有特別運動的人，整日穿梭各辦公室，及各樓層間，一天下來，運動量不少，但他們可沒多吃。

那有沒有辦法靠意志力，多運動但却不多吃？Time 指出，由於進化論（難道是能多運動，又多吃的人，在物競天擇中，愈易被留下來？），這僅有少數人做得到。大多數的人，要嘛根本做不到，要嘛難以持久 (A few of us can, but evolution did not build us to do this very long)。其實，新約聖經羅馬書第七章第 18 節也早就說了：

立志為善由得我，只是行出來由不得我。

下定決心人人會，只是一般人，就是很難靠自制，達成多運動而不多吃。Time 指出，愈好運動的人，就愈易感到餓，因而吃得更多 (If you're more physically active, you're going to get hungry and eat more)。

想減重，要看你吃什麼，而不在於你費多大的勁 (It's what you eat, not how hard you try to work it off, that matters more in losing weight)。運動，讓你身體及精神，都愈來愈好，我們該持續運動。但想單靠努力運動來減重，將有如緣木求魚。 (98.8.17)