

运动不到30分钟等于白练?

杭州运动康复专家解读科学燃脂秘籍

本报记者 陈素琴

“运动不到30分钟,等于白练。”最近,这句话让不少运动爱好者陷入焦虑——碎片时间的短时运动被直接否定,新手因难以坚持30分钟半途而废,甚至有人为了“不白练”盲目延长运动时间,反而导致身体损伤。近日,央视新闻《真相来了》栏目专门针对这一说法进行辟谣,相关运动专家明确指出:“运动几分钟后,脂肪就开始供能,只是30分钟以后,脂肪的消耗会明显加速。”

那么,对于以燃脂为目标的运动爱好者而言,每日应保持怎样的运动时长和强度?既定时长内如何科学分配运动类型?带着这些疑问,记者专访了杭州市运动医学中心副主任季成,在他看来,运动的核心是科学适配,而非盲目追求时长。

30分钟不是起点

“‘30分钟门槛’的误区,源于对人体能量代谢机制的片面理解。”季成介绍,人体供能并非“非此即彼”的开关模式,而是糖原与脂肪协同供能的动态过程。运动开始的10秒到两三分钟,身体以糖原供能为主,应对即时的运动需求;5-10分钟后,脂肪就会开始参与供能,只是供能比例相对较低。“30分钟不是燃脂的‘起点’,而是脂肪供能的‘加速点’。”季成表示,30分钟的时长参考,核心是针对中等强度运动的脂肪代谢规律——只有在中等强度运动下,30分钟后脂肪供能才会明显加快;若为低强度运动,燃脂所需时长则需相应拉长。

针对“每日燃脂运动时长”这一核心问题,季成给出明确答案:对于普通运动爱好者,尤其是新手,每日运动时长控制在15-30分钟为宜,进行2-3周时间适应之后可调整为30-45分钟。每周累计目标可设定为完成150分钟左右中等强度有氧运动,或75分钟高强度有氧运动,再搭配2-3次力量训练。

同时季成也给予提醒,不同体重人群的运动时长建议有所差异: BMI在24-27.9之间的超重人群,建议每日进行约1小时低强度运动; BMI超过28的肥胖人群,可将运动时长延长至1.5小时,以有氧运动为主,控制强度、拉长时间更利于安全燃脂。

减脂速度因人而异

很多人误以为“强度越高,燃脂越快”,实则不然。季成强调,不同人群的燃脂速度需因人而异,盲目追求高强度燃脂反而可能适得其反。

季成表示,对于普通的运动爱好者来说,采用中等强度运动进行燃脂较为稳妥。他介绍了一个有趣的判断标准:“如果运动时你能说话,能唱歌属于低强度,能说话但不能唱歌属于中等强度,既不能说话也不能唱歌属于高强度。”

此外,季成还给出了具体的心率参考标准:“心率维持在 $(220-\text{年龄}) \times 40\% - 60\%$ 区间为宜;若心肺功能较好,可调整至 $60\% - 80\%$ 区间。”

而对于有一定运动基础、希望提升燃脂效率的人,季成建议在有氧运动的基础上,适当加入力量训练:“两

者相辅相成,才能达到最大化燃脂效果。”季成解释,力量训练并非会让人“变壮”,反而能增加肌肉量——肌肉就像“燃脂马达”,每增加1公斤肌肉,即使在静止状态下,每天也能多消耗50-70大卡热量,有效提升基础代谢。

巧用碎片时间

在既定运动时长内,科学分配运动类型,能让燃脂效果事半功倍。季成将燃脂运动分为“主力军”“助推器”和“补充项”,给出了清晰的分配建议。

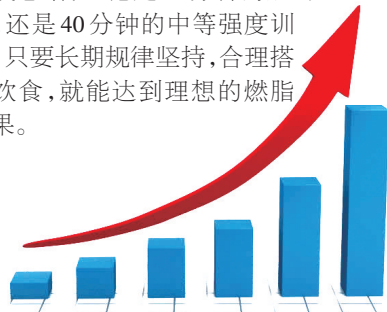
一方面,有氧运动是脂肪氧化的“主力军”,应占每日运动时长的60%-70%。季成建议优先选择快走、慢跑、游泳、椭圆机等低门槛、对关节友好的项目,尤其适合肥胖人群和运动新手。这类人群若盲目进行高强度跑跳,将对膝关节带来沉重负担。

另一方面,力量训练是破解燃脂反弹的“助推器”,应占每日运动时长的20%-30%。新手可从深蹲、平板支撑、靠墙静蹲等自重训练入手,每周练2-3次,每次20分钟左右,重点锻炼全身大肌群,既能提升基础代谢,又能避免减脂后皮肤松弛。

此外,日常非运动消耗作为“补充项”,同样不可忽视。“很多上班族没时间专门运动,可利用碎片时间增加活动量,比如每小时起身活动2分钟,通勤时提前1站下车快走,选择站立办公。”季成表示,这些活动累积起来,每天能多消耗不少热量,是燃脂的重要辅助。

采访中,季成还纠正了一个常见误区:燃脂应以有氧运动结合力量训练为主导,科学健身需从体质测试开始。无慢性病、运动风险较低的人群,可结合兴趣选择运动项目;膝关节受损或体重较大的人群,建议优先选择椭圆机、划船机等对关节冲击小的运动。

“燃脂的核心是‘科学坚持’。”季成总结,无论是10分钟的短时运动,还是40分钟的中等强度训练,只要长期规律坚持,合理搭配饮食,就能达到理想的燃脂效果。



减少内脏脂肪,试试这么吃

本报综合报道

所谓内脏脂肪,是指那些储存在腹腔深处,包裹在心、肝、胃、肠等内脏器官周围的脂肪。相较于皮下脂肪,日常我们看不到也摸不到它,但它却是代谢异常的“元凶”。想要减少内脏脂肪,除了积极运动外,在平时还可以通过合理饮食来降低内脏脂肪的含量。那么,日常怎样摄入营养才能达到目标?以下策略可供参照。

尽量戒除“液体糖分”

包括所有含糖饮料(可乐、果汁、奶茶、功能饮料)、加糖的咖啡和茶。这是最简单、最立竿见影的一步,能极大减轻肝脏处理糖分的负担。

减少精制碳水化合物

在日常饮食中,减少食用白米饭、白面包、白面条、馒头、包子、饼干、蛋糕等。将其替换为:糙米、燕麦、藜麦、全麦面包、豆类、红薯、玉米。这些高纤维食物,能平稳血糖,避免胰岛素剧烈波动,从而减少促使脂肪在肝脏堆积的信号。

增加可溶性膳食纤维

可溶性膳食纤维能与水和脂肪酸结合,形成凝胶,延缓胃排空,增加饱腹感,并能有效降低血液中的坏胆固醇。蔬菜中的西蓝花、胡萝卜、秋葵;豆类的黑豆、鹰嘴豆、芸豆;水果的苹果、梨、柑橘类水果、浆果(草莓、蓝莓);谷物中的燕麦、大麦皆是优质来源。

选择优质蛋白质和脂肪

蛋白质选择瘦肉、鱼肉(特别是富含Omega-3的深海鱼,如三文鱼、鲭鱼,有助于抗炎)、虾、鸡蛋、豆制品等。脂肪选择不饱和脂肪,如橄榄油、牛油果油、坚果(每天一小把)、种子(奇亚籽、亚麻籽等)。尽量避免反式脂肪(油炸食品、人造奶油等)。

尝试轻断食

将一天的进食窗口控制在8小时内(如中午12点到晚上8点),其余16小时禁食(只喝水、黑咖啡)。轻断食能给予消化系统休息时间,降低胰岛素水平,迫使身体转向燃烧脂肪(包括内脏脂肪)供能。请在开始前评估自身身体状况,如有不适请立即停止。

