

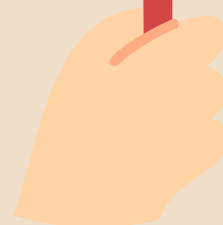


運動零食

是什麼??



運動零食不是吃的!





「運動零食」是指運用**零散**的時間
做**少量**的運動，即使只有 2-3 分
鐘都好。



"你是不是也有久坐的問題?"

利用零散時間做少量運動，
每次只做2~3分鐘就有效果!



打斷長時間久坐，快來試試「運動零食」(activity snacks)
「運動零食」並非真的吃零食。

每坐**30**分鐘就要記得起身，做幾次深蹲、爬一層樓梯或走路等動作，「少量多餐」的方式不僅能降低運動的心理負擔，也能有增肌減脂、降血壓、降血脂等功效。



這麼少量的運動對身體有何**影響**呢？

科學家讓受試者接受以下三種情境，
並測量他們的**肌肉蛋白合成**。



久坐組：

- 連續坐 **7.5** 小時



深蹲組：

- 坐 **7.5** 小時
- 每 **30** 分鐘起身
- 做 **15** 個徒手深蹲

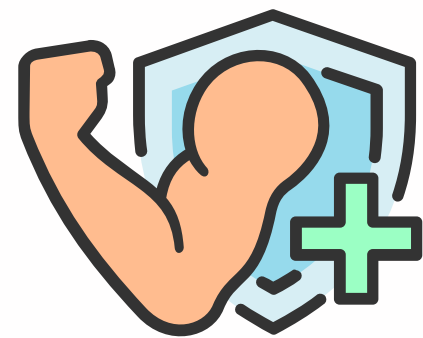


走動組：

- 坐 **7.5** 小時
- 每 **30** 分鐘
- 起身走路 **2** 分鐘

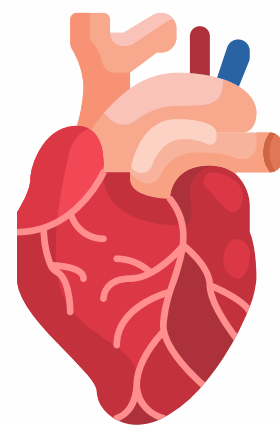


促進肌肉蛋白合成：



深蹲組和走動組在接受短暫運動後，肌肉蛋白合成速率**明顯提高**，這意味著身體更有效地利用攝入的蛋白質來建立和修復肌肉。

改善心血管功能：



久坐可能對心血管功能造成損害，而短暫的運動可以**改善**心血管功能，**減少**潛在的心血管疾病風險。

改善葡萄糖和脂肪酸代謝：



久坐對葡萄糖和脂肪酸的代謝不利，而短暫運動則有助於**改善**這些代謝過程，有助於**維持**身體的**健康**代謝功能。



這項研究強調了

即使是短暫的運動，
也可以帶來積極的健康效益。

因此，即使只有2-3分鐘的零散時間，
也可以利用起來進行一些簡單的運動，
例如深蹲或走動，以改善身體的健康狀況。

別忽視這些小動作的重要性，
因為它們可能為您的健康帶來巨大的好處。



NTUE 衛生保健組 辦理

運動零食 活動辦法



活動對象：限本校師生和教職員工



IG抽抽樂-4步驟

活動期限：2024.04.23~05.17

50 元商品卡 x10 份

1.追蹤 > 2.點讚 > 3.分享 > 4.留言



FB動動樂

活動期限：2024.04.29~05.17

參與方式：個人或小組2-4人

300 元商品卡 x7 份

200 元商品卡 x9 份

100 元商品卡 x11 份

#錄下15秒以上的運動零食影片，
附上「運動零食，動起來！」
即可獲得獎品！



*隱藏任務加碼送好禮！



獎品數量有限，送完為止！



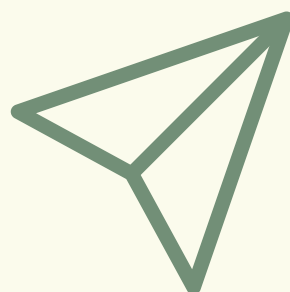
還在等什麼?
趕快動起來吧!



按贊



留言



分享



收藏