

基礎代謝率(BMR)決定熱量囤積與否

每日所需總熱量：

75%用於基礎代謝、**15%**食物消化、**10%**活動(運動)

熱量最大消耗在基礎代謝 非運動

並非「少吃、多運動」即可減重
長期低熱量減重者，BMR 降至極低，稍吃即囤積反更胖

所謂「**基礎代謝率**」(Basal Metabolic Rate, BMR)，是指一個人在不運動、靜坐不動時，用於呼吸、心跳、血液循環、新陳代謝、腺體分泌、腎臟過濾排泄作用、肌肉緊張度、神經傳導、維持體溫、細胞基礎功能等的**熱量**，約等於內臟器官以及休息狀態的肌肉所消耗的**總熱量**，這是維持人體重要器官運作所需的**最低熱量**，即維持生命所需的**最低能量**。

人體**熱量的消耗**途徑有 3，一般來說，成人每日所需**總熱量**，**75%**是用於**基礎代謝熱量**(BMR)，**10%**是用於**食物消化**，剩下的**15%**才為其他**活動或運動**所需。許多誤以為人體主要的**熱量**消耗，是靠平日的**活動或運動**，其實**基礎代謝率**才是**熱量的主要消耗**來源。

基礎代謝率短期內很少改變，幾乎在**基因**裡就已經決定其高低，但它會隨著**年齡**的增長而逐漸**下降**。一般而言，人在**嬰兒時期**的**基礎代謝率**相當高，到了**孩童時期**會**快速下降**，等到**成人**其後會逐漸趨於**穩定**。而**成人期**後 **18-25** 歲時達**最高峰**，**25** 歲後，每 10 年約下降 **5-10%**，也就是說當我們 **50** 歲時，**基礎代謝率**已降低了 **15-30%**，這也是為什麼很多人 **50** 歲以後**身材**逐漸**走樣**的原因。

屬於較**情緒化**、**緊張**、**衝動**性格的人，通常**基礎代謝率**較高，較容易消耗**熱量**。反之，那些屬於神經較大條的、不易受外界壓力困擾的、或是凡是慢半拍的人屬於**心寬體胖**者，通常**基礎代謝率**會較低、易囤積**熱量**。

除此之外，**基礎代謝**亦受其他因素影響，**體脂肪**就是其一。**體脂肪**較高的人，**基礎代謝率**較低，而女性的**體脂肪**比例亦較男性為高，因此**熱量**消耗較少，減重也就不易。

熱量的囤積，無非是攝取的多、消耗的少。不論您是吃太多、動太少，**基礎代謝率**低，還是從小的**細胞**體積就**肥大**，所造成的**減肥**不易，其實真正引起**肥胖**的原因只有一個就是**熱量**。

對**減重**要有一個重要觀念，就是體內**脂肪**是日積月累慢慢形成的，欲減掉多餘的**脂肪**，也要循序漸進。如果人體長期處於**低熱量**供給的情況下，身體為了**節省能量**消耗，來供給**心跳**與**呼吸**等人體基本運作，體內的**自然保護機制**就是，會讓**基礎代謝率**也跟著**降低**。

當你一天攝取的**熱量**少於每天的**基礎代謝****熱量**時，身體會解讀為有**食物缺乏**的危機，會自動**降低基礎代謝率**，當**基礎代謝率**降到**極低**的時候，你即使用**再少**的**熱量**進食，身體還是會努力**挪出**一些**熱量**儲存以備不時之需，所以就出現**在減肥**一段時間後，**身體**所需的**熱量**越來越少，幾乎只要吃一點點就足以讓身體**囤積****熱量**，當然，**體重**也就會出現不降反升或是連喝水都會**胖**的窘境了，即所謂的「**溜溜球效應**」。因為體內有個**熱量**天秤，遵守著**熱量**不滅的原理。

(98.8/7：摘錄、整理自 <http://blog.udn.com/article/trackback.jsp?uid=blue38118&aid=2803226>)