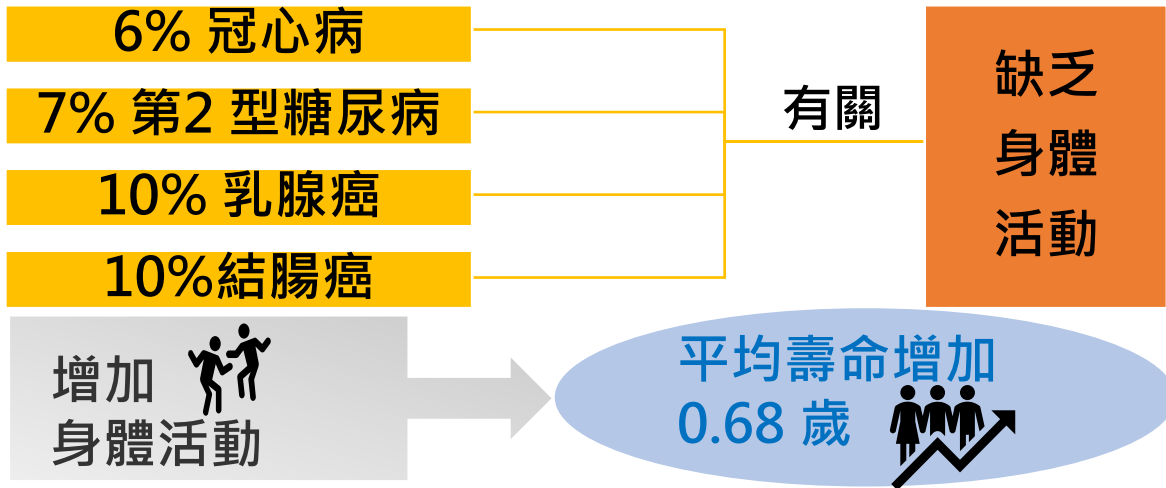


要活就要動

世界衛生組織 (WHO) 將**缺乏身體活動**列為第**四**大死亡風險因素。研究發現：



WHO 建議成年人**每週**

💡 > **150**分的 **中等強度** 有氧運動

💡 > **600** METs-min的運動



身體**不**活動---運動強度約 1 MET

• 聊天.開車.看電視.坐著工作，近乎基礎代謝量



輕度身體活動---運動強度 1.1-2.9METs

• 散步.提輕物走路，日常生活簡單動作



中等費力身體活動---運動強度 3.0-5.9 METs

• 健走.下山.游泳.網球.羽毛球.桌球.排球.太極拳.跳舞.騎腳踏車，覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些



費力身體活動---運動強度：>6METs

• 跑步.上山爬坡.持續快速游泳.爬樓梯.有氧舞蹈.足球.攀岩，感覺疲累、心跳呼吸超快

1MET：每公斤體重每小時消耗1大卡熱量

參考資料 Nutrition Today 2022.[57\(5\):p 252-257](#). 國民健康署