

## 醫學院教師發展中心課程～錢桂玉教授主講「運動與營養黃金方程式」



北醫大醫學院邀請運動營養專家國立體育大學運動科學研究所錢桂玉教授，於10月29日進行專題演講「運動與營養之黃金方程式」。錢教授在國內營養界擁有許多專業資歷和證照，2012年倫敦奧運運動擔任營養組委員，同時也擁有美國有氧適能（AFAA）重量訓練教練認證。

此次課程主要在闡述運動與健康的關聯性，還有如何導正正確的飲食觀念，期盼透過獨家設計的黃金方程式，來喚起北醫教職員工生對健康的重視，進而了解運動的重要性。



錢教授獨創的黃金方程式的重點有三：1.把握運動後黃金補充時段立即補充；2.抓緊碳水化合物與蛋白質的黃金比例3:4:1；3.善用科技輔助打造自己的黃金策略。錢教授強調，運動與飲食在質與量的搭配要特別注意，方能達事半功倍之效。【圖：錢教授闡述運動與健康的關聯性】



現今科技發達，錢桂玉教授熱心分享許多先進的軟體，讓運動的人明白自己的健康透過運動，有了改善的可能；使用智慧型手機的人，還可以藉由上網功能，搭配網路社群組織，讓一個人的運動有機會結伴同行，增進運動的樂趣，而持續而規律的進行，對規劃長期運動和有意把運動變成日常生活的人，有極大的助益。

錢桂玉教授特別分享私房減重秘訣，讓許多想要減肥卻不知從何著手的聽眾，明白省錢、有效又健康的方法，同時分享正確的運動觀念，引導聽眾如何吃的健康、如何運動並增強健康信念。最後，錢教授打破一般人運動後不能飲食的迷思，建議運動後吃下正確的食物，可加強減重的效果。同時，錢桂玉教授也叮嚀大家，找對方法，善用黃金方程式，是達到成功運動的起點。（文/醫學院）【圖：黃院長與錢教授精彩對話】