

健身餐怎么吃？增肌、减脂“对症”才好

本报记者 丁梦婧

在健身的过程中,怎么吃、吃什么是非常重要的“议题”。网上有不少朋友在分享自己的健身餐,做起来简单又方便,但问题来了,他人的健身餐真的适合你吗?

健身人群都知道一个道理——“三分练,七分吃”。道理虽然明白,但一到实际操作就麻烦了,增肌怎么吃?减脂怎么吃?非训练日又怎么吃?

“他人的宝可能是你的草”

健身教练许峰从事健身行业已有5年了,对于健身时候怎么吃颇有些心得。他表示,怎么吃这事比怎么练更难掌握,他自己刚开始健身时也走了不少弯路。“当时想着健身餐仿着别人来就好,简单省事。”但这种方法是不对的,“他人的宝可能是你的草”,因为需求不同,所以对于食物的要求也是不同的。

对需要减脂的人而言,再努力的训练也可能毁在一顿“作弊餐”上。减脂一定要控制热量摄入,参考食物GI值(升糖指数),甚至需要做到用秤来称取食物。人体的热量消耗公式是:消耗热量=基础代谢+运动额外消耗。所以建议健身人士将每天的热量摄入控制在比消耗热量低300大卡左右,这样一周能减掉的体重大约为1kg。

而增肌的人,尤其是身材较瘦的

人群,需要做的唯一一件事,就是吃。如果你吃的不够,那么给身体提供的热量和营养物质就不够,也就不可能会增重。同样的道理,只要你每天摄入的食物热量比消耗的热量高300大卡,那么一周就会多摄入2100大卡,相当于增加1kg体重。

正因如此,有很多商家瞄准这块市场需求,推出了健身餐。

商家们的健身餐一般分为“训练日增肌套餐”、“训练日减脂套餐”、“非训练日健康餐”,甚至连加餐、小食和饮料都一并考虑到位。一份套餐的价格在20-30元左右,上面还明确标注了碳水化合物、蛋白质、脂肪和热量的数值。“如果不想自己动手,定健身餐也不失为一个好方法。”许峰也提醒大家要仔细甄别商家健身餐的科学性,挑选靠谱的健身餐。

“健身记录更有助于训练、进食”

除了饮食的分量,营养的分配也很重要。首先,不管增肌还是减脂,碳水化合物所占的比例都是最大的,蛋白质比脂肪略高。

许峰说:“有了足够多的碳水化合物,才足以支撑增肌所进行的锻炼消耗。”这也是锻炼前补充碳水的原因。因为碳水足够多,才能为减脂提供足够能量,并最大限度地限制肌肉损失。碳水化合物是能量的主要来源,还是构成细胞组织和保护肝脏功能的重要物质,适当的碳水摄入能够保证身体机能的正常运转。在健身

训练时为肌肉提供能量,但摄入过量会转化为脂肪储存在体内。在碳水的选择上应该做到粗细搭配,不要完全选择精细米面作为主要来源。

许峰有一个营养配比“小秘方”,增肌的人碳水、蛋白、脂肪的配比控制在5:3:2,减脂的人则控制在6:2:2,具体比例因每个人的体质差异和训练量不同略有差别,碳水比例约占55%,蛋白和脂肪可根据自身调整。许峰笑言:“记不住的话可以记在小本子上,有健身日程记录更有助于你训练、进食。”

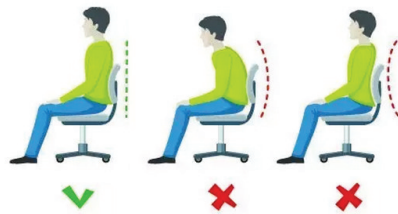
坐着就能瘦肚腩 3招让你腹部赘肉 一斤斤地掉!

夏天到了,腹部的赘肉小肚子怎么藏得住?腹部两侧是人体最容易堆积脂肪的部位之一,特别是30岁左右的男女,腹部两侧赘肉就开始下沉并显露出来。快抓紧时间消除腰腹赘肉,给自己一个美美的夏天吧!

办公室: 挺身坐,消除小肚腩

每天坐在电脑前,对着电脑弯着腰,腹肌处于放松状态,赘肉也满满积存了下来。在办公室里最有效的瘦腰方法,就是挺直腰身办公,让腹部肌肉紧绷。

还有一个很简单的办法,主要通过“腹式呼吸法”来完成,在挺直腰身的同时,可以快呼快吸来带动腹部肌肉的运动;另外,也可以双手撑坐在椅子上,吸气的时候将两腿弯曲慢慢地往上抬,呼气的时候将腿放下,脚尖着地。一呼一吸之间,腹肌也跟着做运动。



在家中: 转呼啦圈,转出小蛮腰

在家空闲的时候,不妨试试摇呼啦圈,瘦腰效果也很不错。选择的呼啦圈不要过重,否则容易压迫内脏,增加腰椎的压力,容易造成扭伤。

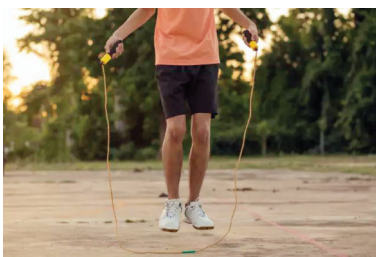
单练习呼啦圈的瘦腰效果较慢,建议大家可以在转5分钟的呼啦圈后,再来1分钟的平板支撑,给减肚子的力道上加个“小马达”。



社区里: 跳跳绳,跳出小细腰

跳绳也是减腰部赘肉的好方法,在社区里的绿树下,不妨拿起久违的绳子来运动。跳绳时需要收紧腹部肌肉,挺胸抬头、双腿并拢、臀部收紧、前脚掌点地,每次跳100次,休息1分钟接着来,连续3-5组,循序渐进。

跳绳后可以在社区里先走一走,提醒大家要抬头挺胸,挺直腰板,行走持续30分钟以上,给脱离“腹愁”者联盟加把劲。



“睡前趴”十分钟,等于跑步一小时? 医生解释,两者的锻炼效果并不完全相同,跑步更全面

健身保健帖一直是父母长辈朋友圈中的热门内容。最近,朋友圈中出现了一篇介绍“睡前趴”锻炼动作的文章,宣称:睡前运用猫伸展式、蝴蝶坐式、人面狮身式、脚趾蹲式这4组简单易学的动作锻炼十余分钟,就可以媲美跑步一小时,让中老年朋友不禁为其转发点赞。“睡前趴”真有这么好的锻炼效果吗?衢州市人民医院康复医学科运动物理治疗师林瑜,为大家一辨真假。



“睡前趴”有锻炼价值,但跑步锻炼效果更全面

当林瑜打开文章后,第一时间就辨认出文中介绍的4组动作都是简单的瑜伽动作,并与康复治疗中的一些锻炼动作非常相似,他表示,猫伸展式、蝴蝶坐式、人面狮身式、脚趾蹲式这4组动作对人体的肩背、腰部、脊柱、髋关节、踝关节等部位各有锻炼,实质上是通过活动骨骼关节,拉伸肌

肉等软组织,配合呼吸达到舒缓身体、愉悦心情的目的,对腰背等部位的肌肉疼痛也有一定的缓解作用,但并不如跑步锻炼强度大,效果全面。

跑步,普通人锻炼多为慢跑,是人们最常采用的一种有氧运动,长期坚持能加强骨骼肌肉,减脂塑形;增强心肺功能,提高供血、供氧量;

增加新陈代谢,提高免疫力等。

林瑜提醒,“睡前趴”锻炼场地限制小,简单易操作,是一种不错的小强度居家锻炼方法,但并非人人都适用,相关关节部位有损伤、病痛,如椎间盘突出、习惯性脱臼、关节炎等患者不宜练习。新手练习应该动作规范,缓慢匀速,避免出现损伤。

锻炼身体是好事,但应遵循四点原则

随着人们对健康的重视,“晒步数”、“晒运动”悄然兴起,游泳、打球、器械、瑜伽……人们运动锻炼的方式越来越多样化。在运动锻炼热情高涨的同时,因运动损伤到医院就诊的患者也在增多。怎样才能在各种运动中保护自己,避免损伤呢?林瑜提出了锻炼中应遵循四点原则:因人而

异,量力而行,循序渐进,注重热身和放松。

林瑜介绍,因人而异,应该根据自身年龄阶段、身体状况、兴趣爱好,选择适合的运动方式和运动强度;量力而行,了解自己的锻炼限度,以适度的疲劳感、酸痛感为限,避免超负荷的运动量;循序渐进,切忌操之过

急,要从易到难,从简单到复杂,运动时间、强度逐步提升;注重热身和放松,这是最容易被忽视的环节,运动前通过热身加热肌肉,动员身体,能提高锻炼效率,避免运动损伤。运动完通过放松,则能缓解疲劳,保持肌肉柔韧。

(通讯员 腊莎 徐永鹏)