

三分练七分吃,到底该怎么吃? 增肌减脂,高蛋白食物都得吃

本报综合报道

“三分练,七分吃”是健身圈里广为人知的一句话。无论是增肌还是减脂,运动固然重要,但是对于饮食的控制、营养的补充也是一个不能忽视的环节。如果只有锻炼,没有营养的补充,锻炼的效果必然会大打折扣,甚至得不偿失。而蛋白质就是增肌、减脂时饮食中的重要组成部分。

减脂为什么要汲取蛋白质

有人认为,减脂就应该减少蛋白质的汲取,这样才能提高减脂的速度,但这是对减脂与减重概念的混淆。如果你的目标是短时间内最大可能地减重,而不是健康、均衡地减少体内的脂肪含量,那么减少蛋白质的吸收确实是可行的方法。

但是假如你是希望采取健康的方式令体内脂肪含量降低,同时获取紧致有型的线条,增加体内肌肉含量,那么减少蛋白质的吸收这种方法是不可取的。因为蛋白质的吸收能有效控制你的食欲,延缓餐后血糖上升速度,减少脂肪的积聚,同时在减脂过程中的肌肉流失。要知道,肌肉消耗的热量是脂肪所消耗热量的3倍,更多的肌肉含量自然代表着身体消耗的热量更多,减脂的速度也会相应加快。



增肌为什么要汲取蛋白质

以增加维度为目的所进行的大重量、高强度的训练,是在撕裂肌肉后,使肌肉重新修复来达到增大维度的目的,所以必须从食物中摄取蛋白质以修复肌肉组织。从肌肉生长的角度来说,如果蛋白质摄入不够,身体就很容易进入负氮状态。氮的含量和肌肉生长关系非常紧密,氮含量越高,氨基酸合成越强。当氮含量较高时,身体会处于正氮平衡状态,这对肌肉增长

非常有利。

但是从另一个角度来说,即使蛋白质的摄入对于增肌来说是不可缺少的过程,但是过量摄入蛋白质反而会得不偿失,适得其反。人体不能完全吸收所有摄入的蛋白质,未被消化的蛋白质和已被消化而未被吸收的氨基酸就会产生腐败作用,从而导致肠胃功能紊乱,此时就会造成腹泻,同时也会对肝功能造成负担。因此在蛋白质的摄入量上,不是以多为主,而是以优质、适量为主。

腿抽筋 如何快速缓解?

抽筋是指肌肉突然不自主的强直收缩现象,会造成肌肉僵硬疼痛。从小到大几乎每个人都有抽筋的经历,无论是跑步时,还是打球时,甚至在睡觉过程中,抽筋都可能毫无征兆地发生。但抽筋也能提前预防,即使发生抽筋的状况时,利用合适的方法也能快速缓解。

抽筋不一定是缺钙和着凉

坊间流传,抽筋是缺钙引起的,只要补补钙就会好;也有人说,这是受凉引起的,只要保暖就可避免抽筋。这些说法没有错但有点片面,除了缺钙和着凉还有很多因素也可能让我们的肌肉“闹小脾气”。

比如长途旅行跋涉、爬山或在高温环境下运动时,人体大量出汗后会导致体内电解质紊乱,肌肉变得兴奋时就会导致抽筋。再例如没做热身就剧烈运动,腿部肌肉反复收缩过快,放松的时间太短,肌肉的收缩与放松难以协调,也会引起小腿肌肉痉挛。另外,心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病、腰椎间盘突出等身体疾病也是诱发抽筋出现的元凶。

抽筋发生时如何缓解

抽筋时的缓解原则就是“反其道而行之”,即朝抽筋作用力相反的方向牵拉肌肉。

如果当下是独自一人,首先立刻停止所有活动或运动;接着,腿撤后一步,抽筋腿在前,一手扶住抽筋腿的膝盖并缓慢将膝盖压直,另一手扶在抽筋小腿肌肉处进行轻轻按摩放松肌肉;之后,抽筋腿的脚尖向上,脚后跟着地,用扶膝盖的手向身体方向掰脚掌,用力要均匀,切忌暴力拉扯,以免造成肌肉拉伤。

如疼痛无法站立,可选择安全地带坐着;抽筋腿弯曲,一手扶住小腿肌肉,一手掰住脚掌向身体方向缓慢牵拉;再缓缓放平抽筋腿,手掰住脚掌继续向身体方向牵拉,直到抽筋疼痛缓解;最后,手扶抽筋腿来回缓慢屈伸2-3次,确定抽筋已经缓解。

如果抽筋时,边上有人在,可以先坐或躺在地上,让其帮忙抬高抽筋的腿,一手按在其膝盖上,一手抵住其脚掌并向头的方向缓慢轻推;最后,摆动抽筋的腿来回缓慢屈伸2-3次,确定抽筋已经缓解。

(通讯员 邢剑)

链接 给肌肉喂这些,绝对蹭蹭涨!

面对市面上各种食材,我们难免会感到非常为难,到底什么食材才算是高蛋白呢?下面小编就为大家推荐几种蛋白含量高、容易购买,并且价格比较亲民的食材,为大家的健身之路添把“柴”。

鸡蛋

鸡蛋是最经济,人体吸收率最高,并且最安全的蛋白质来源。鸡蛋中的蛋白质营养价值很高,且含有优质脂肪、少量碳水化合物和丰富的维生素。通常一个鸡蛋的蛋白质含量在6-7克,由于蛋黄所含胆固醇与脂肪较高,因此健身人群可

以选择只吃蛋白部分。

豆腐

大豆俗称“地里长出来的肉”,它的营养价值很高,尤其是蛋白质。大豆的蛋白质含量最高可达35%-40%,其营养价值接近于动物性蛋白质,是最好的植物蛋白。豆腐作为豆制品,蛋白质含量也非常高,不仅含有人体必需的氨基酸,而且其比例也接近人体需要。而且豆腐所含热量不高,适合在增肌减脂期间食用。

鸡胸肉

鸡肉是健身人群最常摄入的蛋

白质,而鸡胸肉蛋白质含量较高,且易被人体吸收利用,并且相比牛肉,鸡胸肉更加经济实惠。鸡胸肉含有对人体生长发育起重要作用的磷脂类。既能满足增肌人群,又很适合减脂人群。

牛奶

牛奶中含有丰富的乳清蛋白,营养价值非常高。牛奶中除了丰富的蛋白质外,还含有钙、镁及维生素B1、维生素B2和维生素C等营养。无论是增肌还是减脂,牛奶都是一种非常方便,其营养都非常贴合训练者需求的食材。

能瘦身美容,还能增强免疫力 市面上的“酵素”真有那么神奇?

减肥过程多少有些难熬,“酵素”的出现让许多有减肥需求的人眼前一亮,它打着“吃了不影响健康,还能帮助不长肉”的旗号,迅速成为了许多人的“新宠”,但是它真的成分天然,能帮助瘦身减肥,还能增强免疫力吗?

没有一种酶是全能王

“酵素”这个词源自日本,学术上称为“酶”。酶并非是一种物质,而是一类物质,人们体内有成千上万种酶,它们分工明确,参与不同的化学反应,而且酶具有专一性,一种酶只对特定的化学反应起作用。我们身体的正常运作,就是这些成千上万的酶分工合作的作用。

而且酶的本质其实就是蛋白质,而蛋白质在进入体内之后,都要

经历三道关。刚进胃里时就会遭遇胃酸“攻击”,这时绝大多数酵素都已经丧失活性;接着胃里的胃蛋白酶,就会对其进行分解,在进入肠道时,还会遇到肠蛋白酶,它会把蛋白质分解至最小的氨基酸单位。因此,一种酵素即使不影响健康,也不会对身体起到多重效果。

迷恋“果蔬酵素”,不如多吃新鲜水果

时下最流行的酵素产品就是果蔬酵素,其成分复杂,不仅单指“酶”,它的主要成分来源于发酵的蔬菜水果。原理就是利用发酵过程中果蔬本身携带的细菌——乳酸菌,来分解果蔬中的蛋白质和糖分,产生有机酸、酒精、维生素以及酶等物质。

但乳酸菌的功能并没有那么神

奇,无论用多么高营养的果蔬,被发酵的成分都是被限定。换句话说,制作果蔬酵素和制作四川泡菜其实没实质区别,只是少了盐和辣椒而已。如果想利用果蔬酵素瘦身,还不如多吃些新鲜水果蔬菜。

可能添加了药物成分

也许会有人要反驳,有人吃酵素确实瘦下来了。如果你一日三餐只吃酵素,的确会瘦,但同时还会造成蛋白质、矿物质、维生素等很多营养素的缺乏,可能会出现头晕、乏力等症状。

而且有些酵素里极有可能添加了含有一些泻药、限制脂肪吸收的药物成分,此时的酵素只是扮演了“一只披着狼皮的羊”而已。

(通讯员 方霖)

