

运动时不要谈糖色变

一日三餐要根据情况补充糖分

本报记者 沈梦雪

一谈起糖,不少喜欢运动的人都敬而远之,觉得这是肥胖的“元凶”。思妍丽健身教练王凯最近在上课时看到,学员运动半小时之后不想再做力量训练,经过询问,他发现很多学员在跑步前为了瘦得更快,会持续几小时不吃东西。他说:“运动前不吃东西,锻炼者在运动时血糖急速下降,那样人就会产生消极情绪和焦虑的激素,所以后期无法坚持,产生放弃心理。”

还有一部分人在运动前30分钟会吃一些巧克力和糖。这种方法会使血糖含量在短时间内攀升。王凯表示,刚开始运动时锻炼者会觉得很舒适,可是通过消化,多余的糖分会导致身体释放胰岛素,这同样会让血糖含量降低,令人感到不舒服。

不吃糖不对,提前30分钟吃糖也会引起不适,那到底该如何在运动过程中正确补充糖分呢?

跑步前怎么补充糖分

许多资深健身达人通过实践发现,只有当血糖水平持续稳定一整天时,才会更有力气进行锻炼。这就意味着锻炼者需要在固定时间内摄取均衡营养,这样才可以让血糖水平保持稳定,让身体在运动时保持舒适。

最美马拉松女孩“花椒毛豆”每天坚持一日三餐,糖和巧克力都不

忌讳,而且吃得还比一般人多,可她的身材依旧纤细。她说:“很多人都觉得应该在跑步前30分钟吃点东西补充能量,其实这是错误的做法。除非血糖低,否则没必要在跑步前吃东西,只要保证一日三餐正常吃,零食可以吃一些软糖或者是巧克力糖,运动前即便不吃食物也可以保

证体能。”

很多上班族都选择下班之后去健身,该不该吃晚饭也是困扰健身者的问题。她说:“如果傍晚要进行运动,那在下午的时候就可以吃一些易消化的食物,比如硬糖果、能量棒等。”她还提醒,最好提前1小时吃,不然容易在运动过程中引起胃部不适。

运动之后如何补糖

很多人在健身结束之后会在嘴里含一颗糖,短时间内获得糖分来保持体力,其实补充糖分与否要看健身过程的情况。以耐力训练为主的健身,如常年在跑步机、椭圆机、游泳池运动,且运动时间不低于一个小时的训练者,有必要在训练后适当补充糖分。

有着30年嘉兴南湖长跑队队长经历的陈家威每天都要跑5000米以上,每次跑完步之后都会吃糖和巧克力。在长时间中等强度的耐力训练

中,肌糖原和血糖为主要供能物质,脂肪酸参与程度较低,而在训练的中后期由于肌糖原的大量消耗,肌肉摄取血糖的速率增加,减少了对脑组织的供能,随着时间的推移,脑组织会因为能量供应不足而限制运动能力,同时糖储备的下降会加速蛋白质的降解,对中枢神经有负面影响。因此,在训练后的恢复过程中,为了促进肌糖原的恢复和解除疲劳,他都会及时吃糖。“运动后补糖越及时,合成糖原速度越快,恢复体能也越快。”

相比耐力人群,如果是以力量训练为主的健身,就是“撸铁”的人群,运动后吃与不吃糖对体能恢复影响不大。王凯说:“力量训练结束之后,在恢复过程中血糖与血乳酸浓度都升高,前者可用于合成肌糖原,后者在肝脏中经糖异生转变为葡萄糖被肌肉利用,因此力量训练糖原的恢复比耐力训练要快,用时也短。力量训练的人在训练后没有必要刻意补充糖分,而是要额外补充蛋白质以弥补肌动球蛋白的损耗。”

健身贴士

骨膜小病也要认真对待

对于一些健身爱好者来说,有时在运动过程中会突然感觉小腿比较疼痛,这种疼痛比较奇怪,因为它和运动强度并没有关系。事实上,这种疼痛十有八九是骨膜炎。在频繁从事运动的人身上,骨膜炎是一种常见的病症,很多健身爱好者或运动员都会得这种病。

在临床医学上,骨膜炎是一种多发性骨科疾病,其发病部位主要在膝关节,是骨膜受到刺激产生炎症,造成分泌液失调形成积液的一种关节病变。

对于人体来说,膝关节是全身关节中骨膜最多的关节,所以骨膜炎在膝部发病的概率最高。膝关节骨膜炎主要是因为膝关节扭伤和多种关节内损伤,从而造成的一组综合症。当然,极端情况下的骨膜炎容易造成患者暂时或长期部分丧失劳动力,所以应该引起重视。

预防骨膜炎要做到以下几点。尽量避免在太硬及凹凸不平的地段上锻炼,同时注意掌握训练的动作要领,运动训练后进行小腿自我按摩和热水浴。跑步时要注意增强脚部落地的缓冲,长距离跑步训练时要穿具备缓冲和减震功能的跑鞋,选择全脚掌落地。疼痛时必须降低训练强度,切忌忍痛强练,那样在外力持续刺激下将会造成骨膜受损,最后甚至可能造成疲劳性骨折。

(通讯员 罗 盘)

普通人也能体验“风驰电掣”的乐趣

前提是保护好自身安全

说到赛车,很多人感觉这是一项高不可攀的运动,主要原因在于它的“门槛”高,不仅对车手有执照上的要求,对车辆的要求同样苛刻。不过,这些年来,赛车运动也在渐渐普及,越来越“平民化”,体验风驰电掣的感觉,已经成为年轻人追求个性生活的一种方式。

按照相关规定,要想在国内参与职业赛车运动,需要拥有合法的赛车执照。赛车执照按等级从低到高分别为E级、D级、C级、B级、A级、超级执照,有了执照才有参加比赛的资格。要成为比赛车手,就要从低级别的赛车执照开始,逐步取得高级别资格,并且按照规定参加相应场次的比

赛。除此之外,拥有一辆属于自己的赛车,并将其改装成符合比赛要求的车,也是非常重要的一环,这对于参与者的时间、财力等都是不小的考验。

如此看来,赛车运动的门槛确实不低。那么对于普通人来说,只能望而却步吗?其实不然,对于一般人来说,要想体验赛车那种令人肾上腺素急速上升的感觉,卡丁车也是一个不错的选择。相比专业的赛事,如今随处可见的卡丁车馆,让很多人有了参与赛车运动的机会。

如果说卡丁车还不足以满足你的赛车欲望,还有别的办法——随着全

民健身活动的开展,一些省市举办的大众赛车活动,也如火如荼地开展起来。例如“NGR·新车赛”,该赛事参与门槛低,普通百姓用自己的车就可以参加比赛。而对于那些有驾照但没有车的人来说,赛事也为参赛选手

现场提供相关比赛用车,最大限度地让大众体验赛车的乐趣。

除此之外,一些地方举办的全民自驾车集结赛,同样颇受欢迎。所谓全民自驾车集结赛,是指所有自驾车主都可以参与的汽车赛事,面对的是大众人群。这类赛事其实可以看作简易版的拉力赛,其比赛程序与专业汽车拉力赛一样,只是赛事门槛更低,更适合大众参与。通常来说,这类赛事时间较短,一般以2至3天为期,大多利用周末及节假日举行,赛事距离在几百公里左右,并且将体育与旅游进行深入融合,让参与者在体验赛车运动的同时,感受各地的风土人情。

不过,赛车运动充满刺激的同时,也存在一定的风险。在参与之前,必须做好安全防范措施。首先,驾驶者必须戴好头盔,长发的人必须将头发保护在头盔内。其次,进入驾驶室后,一定要将安全带系好,以保证安全。再次,无论是参与什么类型的赛车运动,都要遵守赛事规则和交通规则,注意做到不要饮酒后驾车。最后,赛车场上,不要一味地追求胜负与名次,最重要的是感受赛车运动的魅力,这才是长期参与赛车运动的保障。

(通讯员 王 灿)

