

金钟国健身20年肾功能却下降,“罪魁祸首”竟是蛋白质摄入过量 打造身材的同时也要“管住嘴”

本报记者 汤晨阳

说到韩国娱乐圈男明星中的硬汉型男,金钟国绝对有一席之地。健身长达20年的金钟国,身材可以媲美很多专业的健身教练。

通常我们都认为,健身是一件对身体非常有利的事,只有好处没坏处。可是,据报道,多年健身的金钟国在一次体检时,却检查出自己的肾功能在缓慢下降,这让他觉得“太不可思议了”。

原来,导致金钟国肾功能下降的原因是因为长期摄入高蛋白质的缘故。为了更好地增肌,金钟国20年里始终都在进行着高强度高频率的训练。每次在高强度训练之后,他都会及时地补充蛋白质,最常做的就是将鸡肉和水果放在一起打成汁喝下去,因此他的蛋白质摄入量是非常大的。

大量摄入蛋白质真的会对肾脏功能造成损害吗?杭州中田健身工作室教练李胜男介绍,蛋白质是身体中肌肉的重要构成成分,大家都知道蛋白质对身体是有好处的,可以补充营养、增加饱腹感,帮助健身人士增肌等。但过量摄入确实会引起一些问题的发生,其代谢产物会直接损伤肾脏。“此外,由于肾脏负担增加,进而还会干涉消化系统,影响代谢,让那些并没有健身习惯的人体重增加。”

那么每天正常应该摄入多少蛋白质呢?李胜男介绍,肌体每天由于皮肤、毛发和粘膜的脱落、肠道菌体死亡以及女性月经等,会损失约20g以上的蛋白质,因此需要从食物中摄取蛋白质作为补充。国际上的观点认为,成年人每公斤体重摄入的蛋白质是0.8g,但由于蛋白质的具体摄入还是跟自身的活动强度有关。“理论上每天摄入30g蛋白质就可以满足需要,但考虑到安全性和消化吸收等因素的影响,我建议每天控制在55g至65g的范围内即可。”

“这就像很多喜欢吃鸡蛋的人,应该都听过家里的长辈说过这样一句话,‘每天只能吃一个鸡蛋,吃多了也吸收不了,还对身体不好’。”李胜男补充说,“对于大部分人来说,每天一袋奶,一个鸡蛋,一两豆腐,2-3两肉,加上4-6两的主食就可以满足蛋白质的需要了。”他还特别提醒,健身期间要避免辛辣刺激和油腻的食物,饮食以清淡为主,尽量不要熬夜喝酒,养成良好的生活习惯。

健身后这些事情请别做

本报综合报道

当前,越来越多人认识到健身锻炼的好处,长期坚持能让人收获好身材,还能拥有自信,变得更有魅力。但也有很多人在健身后会忽视一些细节,这些细节看似无伤大雅,但若长此以往,可能让身体“造反”。

急忙找饭吃 吃糖或甜食

运动时,人的运动神经中枢处于高度兴奋状态,在它的影响下,管理内脏器官活动的副交感神经系统加强了对消化系统活动的抑制;同时,全身血液亦进行重新分配,而且比较集中地供应了运动器官的需要,而腹腔内各器官的供应相对减少。如果急忙吃饭,会增加消化器官的负担,引起功能紊乱,甚至造成多种疾病。正

确做法是运动结束后休息20-30分钟再进食。

此外,有的人在剧烈运动后觉得吃些甜食或糖水很舒服,就以为运动后多吃甜食有好处,其实运动后过多吃甜食会使体内的维生素B1大量消耗,人就会感到倦怠、食欲不振等,影响体力的恢复。正确做法是如果一定要吃甜食,最好吃一些含维生素B1的食品,如蔬菜、肝、蛋等。

喝水量太多 冷饮嘴里送

大量饮水使身体汗量急剧增加,出汗越多盐分损失越多,容易导致抽筋、痉挛等,同时饮水过多会对训练后的心脏造成严重负担。正确方法是小口多次饮水即可。

健身后身体会向肌肉与体表

集中供血,以缓解训练带来的身体不适,而身体消化系统则处于贫血状态。此时吃冷饮或喝冰冻饮料会使胃部受到强烈刺激,轻者会食欲减退,重者会导致急性胃炎。正确方法是休息片刻后补充些碳水及蛋白饮品最佳。

抽烟又喝酒 内脏连叫苦

运动后吸烟,吸入肺内的空气会混入大量的烟雾。在这种情况下,一方面减少含氧量,不利于消除肌体疲劳;另一方面,当人体吸入带雾空气,将影响人体肺泡内的气体交换,导致人体在运动后因供氧不足而出现胸闷、气喘、呼吸困难、头

晕乏力等。

剧烈运动后人的身体机能会处于高水平的状态,此时喝酒会使身体更快地吸收酒精成分而进入血液,对肝、胃等器官的危害就会比平时更甚。长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡、痴呆症等疾病。

肌肉没放松 立即蹲或坐

实践表明,放松性的整理活动不仅可使运动者的大脑皮层兴奋性及较快的心跳、呼吸频率恢复到运动前的安静状态,还有助于减轻肌肉的疲劳感、酸胀感,并可避免健身后头晕、乏力、恶心、呕吐、眼花等不良现象。所以,每一次健身后要充分做好放松运动,以利于身体的恢复和健身效

果的提高。

健身后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深肌体疲劳,严重时会产生重力性休克。正确的方法是每次运动结束后调整呼吸节奏,进行一些低热量的活动,比如慢走或进行深呼吸,促使四肢血液回流心脏,以利于还清“氧债”,恢复体能、消除疲劳。

立刻冷水浴 转身空调房

健身后身体出汗量增多,全身毛孔打开、毛细血管膨胀、血液循环加快,形成了一个身体与外界良好的循环系统,有利于训练后身体的恢复。如果健身后立即冷水浴,会使毛孔立即闭合、毛细血管收缩,阻断身体与外界循环,虽然短时间身体感觉清爽,却阻断体热的散发,不利于肌肉恢复,久而久之更会生病。正确方

法是健身后洗浴水温接近体温,最佳水温为35-37℃,或1个小时后洗冷水浴。

运动时肌体表面血管扩张、体温升高,毛孔舒张、排汗增多,倘若立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩,都会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调,从而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。

