蛋白粉是健身必备品吗?

本报记者 陆英健

最近,随着电视剧《山河令》的热播,演员龚俊在片场的一次采访也引起了网友热议。在采访中,喜爱健身的龚俊分享了自己曾在一段时间内通过健身和吃蛋白粉使体重快速增长到70公斤,但之后发现蛋白粉也带来了体脂上升的副作用,又不得不进行减脂的趣事。作为健身者常用的补剂,有着方便、高效等优点的蛋白粉,究竟是不是健身必备品呢?对此,记者采访了资深健身教练徐凌坚,请他来解答关于蛋白粉的诸多疑问。

蛋白粉到底是什么?

蛋白粉,顾名思义就是把蛋白质从食物中分离出来,制作成的高浓度冲剂。常见的蛋白粉一般有以下3种:酪蛋白、乳清蛋白、大豆蛋白,前两种来自牛奶,后者是从大豆里面提取的。它们的共同作用就是促进肌肉生长。适量增加蛋白的摄入,对补充运动时蛋白质的损耗、增加肌肉力量、促进血红蛋白的合成、消除疲劳等都具有重要作用。因此,蛋白粉只是高质量蛋白质的一种方便快捷的来源而已,没有什么神奇的效果,对健身者的锻炼效果只能起补充的作用。

“很多人对蛋白粉这类补剂存在一些误解。”徐凌坚说,“蛋白粉其实就是高浓度的蛋白质,不是什么激素药品。我们日常饮食中的牛奶、肉类、鸡蛋等,都是富含蛋白质的食物。蛋白质是肌肉生长最重要的营养素,如果想要增肌增重,除了训练,一定要补充足够的蛋白质,只是补充蛋白质不一定要通过蛋白粉。”

健身一定要吃蛋白粉吗?

蛋白质对与人体的重要性不言而喻:当体内蛋白质不足时,人的基本生命活动就会受到影响,成年人会出现疲倦,体重减轻,贫血,血浆白蛋白降低,甚至水肿的现象,并可引起妇女月经障碍。食用蛋白粉,对于防止或改善这些症状有一定的帮助。

那么,蛋白粉是健身必备品吗?徐凌坚认为,普通健身者完全可以通过饮食补充蛋白质。如果健身只是为了强身健体,不追求肌肉的大小和围度,那就没有必要食用蛋白粉,在日常饮食中保证营养均衡,多吃鸡蛋、肉类和牛奶等高蛋白食物就足以满足营养需求。而对于想要快速增肌的健身者,蛋白粉就是一个很好的选择:为了维持肌肉增长,一个70公斤的成年人,一天大概需要摄入140克左右的蛋白质。如果光靠饮食,可能会增加肠胃的负担,这个时候如果补充一勺蛋白粉,就能快速满足身体需求。

“总体来说,蛋白粉只是健身者的一种选择,并不是必备。是否使用就看健身者的目标:如果只为增强体质,那么在一日三餐中做好营养搭配,保证蛋白质摄入即可;如果以增肌为目的,那么食用蛋白粉可以说是一种高效补充蛋白质的方法,尤其是乳清蛋白由于富含支链氨基酸,能促进肌肉蛋白的合成,更加适合高阶健身人士的需要。”徐凌坚如此介绍。

手指健身操,练身亦健脑

本报综合报道

对于健身爱好者来说,大多比较注重核心力量与大肌肉群的锻炼,但一些细小处的关节、韧带包括手指的锻炼也不可忽视。最近“手指健身操”已经成为当下各个年龄段人群的“网红运动”,因“十指连心”么。

首先,在练习手指操之前,要了解自己的手指健康状况,比如观察指甲的形状、大小、颜色,这些能反映一个人的健康基本状况。可以通过观察手指来有的放矢地进行针对性手指练习。

这套手指操,简单易做,随时随地可操作,第一步,伸出左右手大拇指和食指,互相交叉碰触做8拍,接着伸出大拇指和中指互相交叉碰触做8拍,再伸出大拇指和无名指,互相交叉碰触做8拍,然后再伸出大拇指和小指,同样互相交叉碰触做8拍。第二步,互相握拳。逐次伸出拇指、食指、中指、无名指和小指,再逐次收回。在这些基本动作的基础上,也可以衍生出更多丰富的变化,比如将食指与无名指交叉,再拉伸大拇指和小拇指,形成环状包围半握拳状态,然后左右手的十指互相交叉再进行翻腕动作,每天坚持锻炼,就能很好地提高专注力和协调度。

另一方面,手指操也充分融合中医穴道的按摩健身方法,通过手上的很多穴位,让手指的触碰、敲击、按压、伸屈等练习,反复刺激手部穴位和经络,就可以使内脏器官和大脑功能得到强化,从而达到健身防病的目的。

夏季健身进行时 做好防晒无后虑

本报综合报道

运动防晒 各显神通

2021年的立夏悄然而至,运动爱好者们迎来又一波健身热潮。不过许多人认为真正热的时节还未到来,因此忽略了防晒工作,很可能留下“后患”。其实,无论什么季节都需要防晒,防晒不只是为防止变黑,根据研究显示,紫外线照射不仅会产生黑色素,还会令肌肤迅速老化。因此涂防晒霜除了防止晒黑以外,也为了防止皮肤晒伤和老化。

运动时选择防晒系数在SPF15左右的防晒霜即可。在选用防晒霜的时候应该了解,不同的防晒品有不同的适用对象,最好的办法是在购买之前,在自己的手背上测试用一下。过了10分钟,如果出现皮肤红肿、疼痛、瘙痒等现象,则说对这种产品有过敏反应,可以试用比此防晒指数低的产品。如果还有反应,则最好放弃该品牌的防晒霜。

许多人在涂抹防晒霜后会马上出门,其实防晒霜不是涂抹后立马生效的。抹完防晒霜后,皮肤会有一段吸收的时间,最好提前半小时至1小时涂抹。除此之外,经常曝晒于阳光下的人,应及时使用防晒产品,还需每隔两到三小时补擦一次。而且皮肤不只在阳光的照射下会晒到,在水中一样会晒伤,特别是在海边游玩的人群,应该使用防晒系数高且具有防水效果的防晒品。

如果说,防晒霜是一道强有力的防线,那么运动时穿衣防晒和平时饮食防晒能从根源上做好防护。在强烈的阳光下健身时,选择深色的衣服为佳,可以起到一定防晒效果。

而饮食方面,多吃抗氧化的食物能提高皮肤的抗氧化能力、帮助清除自由基。可以食用维生素C丰富的水果,例如番茄、猕猴桃、番石榴等能有效修复晒后皮肤。还有红、橘、黄颜色类的蔬果、食物及深绿色的叶菜,如胡萝卜、木瓜、南瓜、空心菜等都含有大量的胡萝卜素,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。