小小鸡胸肉，健身大门道

本报记者 易龙吟

如果你是一位健身达人，那么对于鸡胸肉一定是爱恨交加。一方面，鸡胸肉由于其自身营养价值成为健身人士的不二选择，而另一方面，因为其难吃的口感，也被很多人吐槽。那么，健身期间究竟该如何吃好这片小小的鸡胸肉呢？

鸡胸肉成健身食谱常客？方便、便宜是重要原因

对于想要减脂增肌的健身人士来说，鸡胸肉是不折不扣的“灵魂伴侣”。不仅蛋白质含量较高且容易被人体吸收，并且含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，其饱腹感极强，减脂增肌都少不了它。相比起价格稍高的牛肉，鸡胸肉成为了不少健身人士的“优选”。

“从鸡肉和牛肉营养成分来看，同样100克鸡胸肉，热量133大卡、碳水化合物2.5克、脂肪5.00克、蛋白质16克，而100克瘦牛肉热量106大卡、碳水化合物1.2克、脂肪2.3克、蛋白质克12，因此从热量和减脂的角度来看，牛肉是更为优质的选择。但是鸡肉相对来说会更便宜一些，做起来也更方便。”一兆韦德健身教练潘硕表示，如果是在增肌，或者减脂过程中想要尽量不掉肌肉，摄入足量蛋白质是必须的。关于摄入多少算足量，年纪越轻对蛋白质的吸收率越高，反之吸收率低。如果不考虑这些因素，一天的总摄入量里面，蛋白质摄入占比推荐25%到35%之间，不过还要记得多吃蔬菜。此外，由于鸡胸肉含脂肪量低，焖、烧、蒸、烫不会使鸡胸肉所含脂肪升高，但炸、烤和炒会使鸡胸肉的脂肪含量上升，可能不适合正在减肥或控制饮食的人群。在食用时间方面，吃鸡胸肉并没有固定的时间限制，代替中饭晚饭都可以的。

健身就逃不开鸡胸肉吗？牛肉、鱼虾都是优质蛋白

那么，健身的时候必须要吃鸡胸肉吗？潘硕告诉记者，其实也并不是一定要吃鸡胸肉。如果平时的饮食对蛋白质的获取充足的话，是不需要特别进行蛋白质补充的，那么也就不需要吃鸡胸肉了。牛肉、鱼、虾也都是低脂高蛋白的食物，是健身期间不错的选择。

此外，以牛肉为代表的蛋白质可以帮助肌纤维恢复，肌纤维又是肌肉组织的主要成分，蛋白质的合理补充可以保证在减脂过程中最大限度地维持“瘦体重”，而“瘦体重”的比例占基础代谢影响因素的一个重要部分。牛肉中的亚油酸作为抗氧化剂，能够有效地避免肌肉在训练过程中造成损伤，而且还能保持肌肉完美的形状。

潘硕提醒，鸡胸肉虽然有很多好处，但是减脂健身是一项长期过程，还是尽量避免长期单一蛋白来源摄入，另外，健身期间适当换换口味，也有利于保持健身热情。

关于摄入蛋白质 你需要了解这几个问题

本报综合报道

蛋白质多久摄入一次？

每两到三小时摄入蛋白质，有助于味肌肉修复提供稳定的物质源泉。并且频繁摄入蛋白质能保持血糖稳定，能抑制分解代谢类激素的分泌，如皮质醇，为肌肉提供了良好的合成代谢环境。

来源需要多样化？

不同食物中的氨基酸比例不一样的，为了确保每种必须氨基酸足量，必须从不同食物里去摄取蛋白质，例如：红肉、禽类、鱼类、奶制品、豆类。

吸收蛋白质有何技巧？

一天中有三个时间需要为肌肉补充快速吸收的蛋白质：刚起床、训练前、训练后。乳清蛋白粉是最好的选择。乳清是由牛奶精炼而成，将牛奶中最容易吸收且最有营养价值的成分萃取出来，拥有着高蛋白易吸收，富含人体所需氨基酸等特点，因此成为健身者最爱的随身补品之一。

在睡前，肌肉有时需要慢速吸收蛋白质。因为即将进入6-10小时的禁食阶段，肌肉需要一些吸收较为缓慢的蛋白质，如酪蛋白，来为肌肉长时间提供持续稳定的氨基酸。

降低脂肪的摄入量？

将膳食脂肪的摄入维持在较低的水平能让身体吸收率提升更高。因此，对蛋白质的应该选择低脂肪的鸡胸肉、火鸡胸、瘦牛肉、脱脂干酪等。

练前加餐要低脂？

练前加餐要低脂，研究表明，高脂肪的练前加餐会降低体内的一氧化氮水平和降低血液流量。

这些“蛋白质富翁”帮你更好减脂增肌

本报综合报道

作为健身人群，蛋白质的需求几乎可以说是排在第一位的。没有充足的蛋白质，肌肉就没有办法在被高强度训练破坏后获得足够的营养来修复它。除了鸡胸肉和牛肉，还可以尝试这些食物来补充蛋白质。

鸡蛋

鸡蛋是一种既优质常见而又便宜的蛋白质食物，富含人体所有必需氨基酸，且吸收率极高。在健身训练后摄入鸡蛋，可以显著提升肌肉蛋白合成物水平，对肌肉增长能够起到非常积极的助力作用。除此之外，鸡蛋，尤其是蛋黄还富含多种人体所需的营养物质——维生素A、B、D，铁、磷等等。

三文鱼

鱼类，通常都富含蛋白质与各种人体所需的维生素、矿物质，且热量、脂肪含量都较低，可成为增肌首选的优质蛋白来源之一。而三文鱼，事实上是鱼类中脂肪含量较高的一种，但三文鱼中的脂肪多属于对人体健康有益的不饱和脂肪；且其中富含的欧米伽3脂肪酸能有效缓解身体炎症、提升大脑运作、降低心脏疾病风险。

绿豆

相比于其他蔬菜，绿豆的蛋白质含量要高出不少，这也就是为什么很多植物蛋白质粉都会选择用它来作为生产原料的原因。每100克绿豆中含有蛋白质23.8克，碳水化合物58.8克，脂肪0.5克，钙80毫克，磷360毫克，铁6.8毫克。还含有胡萝卜素、维生素B1、B2、E和尼克酸及多种矿物质元素，蛋氨酸、色氨酸、酪氨酸等多种氨基酸。

希腊酸奶

希腊酸奶同样富含各种优质氨基酸物质，而且其中所含的酪蛋白，能让蛋白质在较长一段时间内缓慢、稳定地释放，被身体吸收。因此，在睡前食用希腊酸奶是一个非常不错的选择！这样一来，即使接下来8小时左右无法进食，身体仍能拥有稳定的氨基酸来源，保障肌肉蛋白合成物水平稳定，对增肌起到积极作用。国际运动营养学会的一份研究也证实了，长期睡前摄入消化速度较慢的酪蛋白，能有效促进肌肉增长与力量提升。

南瓜籽

南瓜籽所含的高含量亚油酸，能够有效地降低血糖。半杯的南瓜籽就能够提供约13克的蛋白质，因此在训练前吃一些是非常不错的。