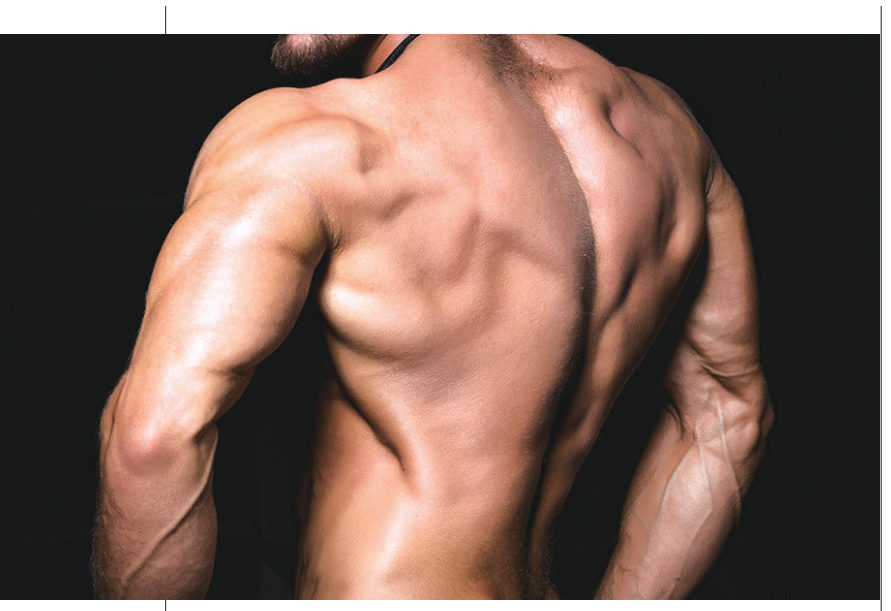
想减脂又不想掉肌肉 神奇的BCAA助你达成目标

本报记者 陆英健



经常去健身房锻炼的朋友们应该能见到许多力量举爱好者的摇摇杯中会有各种颜色的饮品,这其实就是支链氨基酸(BCAA)。由于不同品牌的口味、配料不同,也会有不同的颜色。谈起健身补剂,除了蛋白粉和肌酸外,支链氨基酸(以下简称BCAA)在健身人群当中也属于最常见的补剂之一,几乎每个健美运动员或健身爱好者都有使用经历。它也是补剂市场上历史最悠久的产品之一。

A BCAA究竟是什么?

BCAA是人体8种必须氨基酸的3种,包括亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸。它是骨骼肌氨基酸的主要成分,比率高达1/3,所以BCAA对肌肉合成具有的作用毋庸置疑。据乐刻健身教练龙彪介绍,BCAA的作用在于对肌肉合成的促进和对蛋白质消耗的控制作用,而对于肌肉合成本身的作用较小。换句话说,它承担的更多是催化剂的角色。

亮氨酸是最有效的一种支链氨基酸,可以有效防止肌肉损失,因为它能够更快分解转化为葡萄糖,是BCAA中最重要的氨基酸。亮氨酸不能够在自己身体中合成,只能通过外界补充。"高强度训练人群需要单独补充亮氨酸,因为食补根本不够。"龙彪说,另两种成分,异亮氨酸可以提升体内供能物质的燃烧效率,产生更多动力。它同样无法自身生成,需要食物和补剂的额外补充。缬氨酸则是防止肌肉流失的关键。以上三种支链氨基酸组成了BCAA,以达到促进肌肉合成、防止肌肉流失和加速蛋白质合成。"BCAA在人体内分解代谢非常活跃,运动的过程中消耗大,能量不够的情况下可能会消耗掉一部分蛋白质,但支链氨基酸可以促使身体优先供能,减少蛋白质的消耗,防止肌肉的分解,在运动的过程中起到保护肌肉的作用。"

B BCAA如何使用?

"对于增肌到一定水平想要开始刷脂的高体脂的力量举爱好者,BCAA可以让他们少受减脂过程带来的肌肉流失。对于任何想要增肌的人来说,BCAA既能触发蛋白质合成,也能一定程度上提供一些作为新合成蛋白质的底物。不仅如此,在训练前后摄入BCAA还能降低肌肉损伤几率和延迟性肌肉酸痛的程度。"龙彪还介绍了适宜的BCAA使用频率和用量:"训练的前、中、后,或两餐之间,都可以适量补充,在不超过10克的情况下,越多越好。一般健身者来说,补充5克左右比较合适。有些高水平专业健身运动员在训练前后都会补充一份,但不建议普通人模仿。"

龙彪强调,补剂并不是BCAA的唯一来源。事实上,很多常见食物也可补充。"健身者常吃的鸡胸肉、瘦牛肉、金枪鱼、鸡蛋等,都可以补充不同含量的BCAA。"同时,使用BCAA补剂还需要注意:BCAA的水溶性不是特别好,所以在服用的时候要注意尽量多加水,使它充分地溶解,易吸收的同时服用口感也会相对来说会好一些。

如何判断自己适合哪些补剂?

常用运动补剂应该这样食用

本报综合报道

蛋白补充类

乳清蛋白:牛奶中提取,促进肌肉恢复和生长,加快体能恢复,缓解疲劳。

食用方法:训练前后或两餐间食用,训练后补充最重要,取一勺,兑水250-350ml,摇匀后食用。

适合人群:初级运动爱好者,初级增肌,减脂,塑形的健身人群。

缓释蛋白:以酪蛋白为主,富含多种人体所需蛋白质,能提供长达8小时的蛋白质和氨基酸。

食用方法:随早餐食用及睡前食用,可以搭配香蕉,全麦面包一起食用,取一勺,兑水250-350ml,摇匀后食用。

适合人群:运动爱好者,运动员,需要补充蛋白质的人群。

分离乳清蛋白:是在乳清蛋白的基础上经过进一步加工处理得到的高纯度乳清蛋白,纯度可达90%以上。价格昂是乳清蛋白的2-3倍,但是也更容易消化吸收。

食用方法:训练前后食用两餐间食用,取一勺,兑水250-350ml,摇匀后食用。

适合人群:运动爱好者,增肌,减脂,塑形的健身人群。

能量补充类

能量胶:半胶状的浓稠液体,含糖(果胶),电解质,氨基酸等成分,补充能量。

食用方法:运动中食用,1小时以上的长时间运动,每半小时吃一支,可搭配运动饮料一起。

适合人群:自行车、马拉松、羽毛球、排球、足球、篮球等运动爱好者。

能量棒:固体能量食品,密度高,吃起来比较费劲,能量高、营养丰富。

食用方法:运动中食用,可以配合运动饮料,便于吞咽。

适合人群:登山、百公里、超马、超铁等运动爱好者。

运动饮料:含糖液体,并含有钾、钠、钙、镁等无机盐的碱性饮料,可以保持和提高运动能力,加速运动后疲劳的消除。

食用方法:在长时间(1小时以上)运动时,每隔15-20分钟补充120-150ml,可搭配能量胶一起。

适合人群:自行车、马拉松、羽毛球、排球、足球、篮球等运动爱好者。

增肌类

增肌粉:也叫复合营养粉,营养全面均衡,富含维生素和矿物质,等比例搭配三大营养素,吸收率高。

食用方法:训练前和训练后食用,取1-6勺,兑水或牛奶,摇匀后食用。

适合人群:体型偏瘦的人群,增肌人群,运动强度大和体力消耗高的人群。

增重粉:全面增长体重的复合剂,补充训练所需的各种营养素,可快速增加体重。

食用方法:随餐食用,取2勺,兑水或牛奶,摇匀后食用。

适合人群:热量和蛋白质摄入不足者,增重人群以及瘦弱人群。