

科学补充营养 运动更健康

本报综合整理

科学运动是健康生活的有力保障。不过,要想生活健康,吃得科学营养也是不可忽视的,正确的营养补充对于运动同样重要,尤其是在最近这样的高温高湿的天气下。

配合运动燃脂,应该少吃主食?

碳水化合物不仅是机体主要的能量来源,更是运动时的重要供能物质。当人体内碳水化合物充足时,它会进一步合成运动所需的糖原,贮存在肌肉和肝脏中。如果富含碳水的食物摄入过少,会影响限制你的耐力运动能力。因此,要想实现与运动相匹配的合理营养,重点在于富含碳

水类食物的适宜种类选择和摄入量的控制。

建议“运动达人”每天的碳水类食物应占到能量供给的50%~65%。如果是为了减重而运动,建议在控制总能量摄入的同时,少吃短期快速升高血糖水平的单纯能量糖类(如白砂糖、红糖、冰糖、果葡糖浆、蜂蜜等),多选择血糖生成指数低的复合碳水食物(如粗粮、薯类等),并配合均衡饮食。

想多长肌肉,要摄入更多蛋白质?

长肌肉的前提是一定强度的抗阻力锻炼,配合均衡饮食。多种因素共同作用,才能刺激肌肉

增长。如果普通人的运动量增加了,要不要补充蛋白质呢?这主要取决于运动强度,以及机体合成代谢的能力。

即便在较高强度的专业运动训练条件下,推荐的蛋白质摄入量也不超过普通人日常饮食的两倍。另外,需要注意的一点是,过量摄入蛋白质可能会加重肾脏的代谢负担。普通运动锻炼的营养摄入只需在日常饮食的基础上,增加少量蛋白质即可。比如,运动后加一杯低脂牛奶。

好的膳食计划,能让运动更轻松

如果你在运动锻炼时经常觉

得吃力,那么可以检查一下是否运动强度过大了,同时也记得检查下饮食模式:是否做到了定时进餐?是否在空腹状态下运动?饮食计划中是否包含了充足的富含碳水类食物?我国居民膳食指南建议,每日合理的饮食搭配都应包含主食类、蔬菜菌藻水果、禽畜肉/水产、奶蛋豆制品、适宜油脂,并保证足够的饮水量。

在进行强度较大的运动前1小时左右,可以补充一次总能量为200~300千卡、富含复合碳水类食物的加餐,并增加补充水分,以保证运动中的能量供给。要注意在当日正餐中减去这部分能量,以控制总能量的摄入。