科学补糖,为上班族“加油”

本报记者 苏碧青

下班后健身,是现在很多上班族的生活习惯。其中有一部分人会选择空腹去运动,锻炼者在运动时血糖急速下降,出现不适;还有一部分人在运动前30分钟会吃一些巧克力和糖果,使血糖含量在短时间内攀升,通过消化,多余的糖分会导致身体释放胰岛素,同样会让血糖含量降低。不吃不对,吃不对也可能会引起不适,那么,上班族到底该如何正确补充能量,提高健身效率呢?

运动前:高碳高纤充能量

在健身时,伴随运动热身、运动场所的环境刺激,肾上腺素等应激激素分泌增加,而胰岛素则被抑制,血液胰岛素水平下降,而胰高血糖素则升高,调动肝糖原分解,血糖水平升高,以应对运动带来的能量消耗。

“运动前,为了尽量不影响胰岛素水平,必须补充低GI(食物血糖生成指数)值的含糖食物。这样既能提高血糖水平,为运动提供充足能量,又不会激起胰岛素大幅度反应。”乐刻健身教练邱文强告诉记者,高GI值的食物,进入胃肠后消化快、吸收率高,葡萄糖释放快,葡萄糖进入血液后峰值高,也就是血糖升的高;低GI值的食物,在胃肠中停留时间长,吸收率低,葡萄糖释放缓慢,葡萄糖进入血液后的峰值低、下降速度也慢。

“目前认为,运动前2~4小时补葡萄糖可以增加运动开始时的肌糖原储备量。运动前补糖效果较理想,因为从胃排空到机体的吸收、胰岛素的分泌释放需要一定的时间。”可选择的食物如全麦面包、酸奶、红薯等。他还提示,运动前1小时左右最好不要补糖,以免因为胰岛素效应而导致血糖降低。

运动中:快吸收流食打辅助

对于持续时间较强的高强度运动,随运动时间的延长,血糖出现下降趋势,肌糖原、肝糖原分解增加。因此,在运动中补糖要求吸收速率快。

运动中以30~60g/小时的速率摄入糖可以提高运动能力。在运动中补糖应采用浓度较低的糖溶液(例5%-8%),因为当摄入的溶液中糖浓度超过10%,胃排空的速率会明显下降。应有规律地间歇补充糖,每20分钟给糖。应全程均匀摄入含糖饮料,而不是开始仅仅喝水,后来才喝含糖饮料。

在运动中,胰岛素被肾上腺素等激素抑制,可以优先选择高GI值的含糖食物,这样可以保证吸收速率,而又不引起胰岛素的升高(快速降低血糖)。由于运动本身的特质,胃肠部血流量少,消化吸收能力下降,运动中的食物补充尽量以流食和软固体食物为主。“像运动饮料、酸奶、能量棒这些都很不错。”邱文强建议。

运动后:易消化“快糖”食品助恢复

剧烈运动后,摄入糖分可以补充身体所消耗的能量,也有利于促进肌糖原的合成,有助于恢复肌糖原储备。

乐刻健身教练杨烨表示,运动后应选择易于消化吸收的糖类,如葡萄糖、果糖、蔗糖等。避免选择含有大量脂肪和蛋白质的糖类,因为这些糖类消化吸收较慢,不能及时为身体提供能量。杨烨建议,健身运动后45分钟内可按照0.5~0.75g/kg体重的标准进行补糖,可选择白面包、能量凝胶、南瓜泥、梳打饼干等。

她也提醒,剧烈运动后身体需要补充糖分,但也不能过量。“运动后不宜一次性大量补充糖类,而是应该分次补充。可以将补充的糖类分成2-3次,每隔10-15分钟补充一次,以便更好地消化吸收。”此外,她建议在补充糖类的同时,也应该配以充足的水分。因为运动后会大量出汗,身体需要补充水分来维持正常的生理机能。同时也要注意时间,一般运动后不宜立即补充糖类,应该在身体稍微冷却后再补充。因为运动时胃肠道血液供应减少,消化吸收能力下降,立即补充糖类会增加胃肠道负担。

合理“加餐” 运动效果翻番

本报综合报道

健身饮食就得天天牛奶鸡蛋外加运动补剂吗?实则只要合理规划,常见食物也能达到促进运动健身的效果。

豆类

豆类含有大量的蛋白质、维生素B、铁等,而它们所含的膳食纤维却是肉类没有的。这些营养元素配合运动,就能在健身过程中发挥重要作用。此外,豆类所富含的铁,可以在细胞供氧和氧的利用过程中发挥关键作用,也能缓解或消除因缺铁性贫血引发的无力感和疲劳感。

西兰花

西兰花是十字花科植物,它不仅富含维生素、矿物质和纤维,还富含抗雌激素化合物。

健身人群需要大量的睾酮来增强肌肉和燃烧脂肪。雌激素水平升高会降低睾酮水平,从而破坏你的增肌和减脂效果。吃西兰花可以帮助降低雌激素,睾酮水平可以自然上升。

此外,西兰花的卡路里含量非常低,而且富含有益健康的抗氧化剂。

燕麦片

燕麦片富含缓慢释放的碳水化合物和纤维,能让你长时间保持饱腹感,更容易坚持健康饮食。燕麦片中的纤维可以保持较低且稳定的血糖水平,这对于燃烧脂肪很重要。此外,燕麦片已被证明对心脏非常友好,可以帮助降低胆固醇和甘油三酯。然而,并非所有的燕麦片都是一样的,一些即食燕麦片通常添加有糖和奶粉。因此,应当注意购买纯燕麦。

三文鱼

三文鱼富含Omega-3脂肪酸,这是每个健美运动员都需要的。Omega-3可以帮助减轻炎症和关节疼痛。三文鱼富含蛋白质,这种蛋白质比鸡肉、猪肉或牛肉更具生物活性。

菠菜

健身者都体验过力量训练后肌肉充血带来的泵感,肌肉充血除了让目标肌肉暂时变大之外,也是肌肉生长的一个因素,因为它会为肌肉带来更多生长所需的营养。菠菜可以帮助改善血液流动,促进血管舒张以获得更好的泵感。此外,菠菜中的铁含量很高,而铁在血红蛋白的形成和功能中起着至关重要的作用,而血红蛋白则是红细胞的携氧部分。更多的血红蛋白意味着为你的肌肉提供更多的氧气,让你锻炼得更加努力和更持久。

红薯

肌肉不是仅靠蛋白质构成的,还需要碳水化合物。在高强度锻炼期间,碳水化合物是你身体的主要能量来源,它也是维生素、矿物质和纤维的主要来源。当然,碳水化合物也有“好”和“坏”之分。坏碳水化合物包括精制小麦产品、加工谷物、糖、反式脂肪和其他空卡路里和抗营养素来源。红薯是淀粉质(缓慢释放)碳水化合物、纤维、维生素和矿物质的极好来源,而且也很美味。