

■全民健身日特别报道

增肌减脂 吃对食物效果翻倍



2025年8月8日是“全民健身日”。对于健身人群来说,无论是想让肌肉线条更分明(增肌),还是想甩掉多余的脂肪(减脂),仅靠刻苦训练还不够,合理的膳食营养也是达成目标的“隐形翅膀”。

增肌人群的营养关键点

◎形成适度能量盈余

增肌主要是增加肌肉的数量和质量,其核心是通过运动训练刺激肌肉,并提供能量和营养,支持肌肉的修复和生长。增肌训练者每日需要额外摄入约500千卡能量。

◎吃对三大营养素

增肌者需要的碳水化合物供能比可达60%~65%。增肌人群可根据训练强度和时间确定每日碳水化合物的需要量,例如每天中等强度训练1小时,需要碳水化合物5~7克/千克体重;每天高强度训练1~3小时,需要碳水化合物6~10克/千克体重;每天训练4~5小时,需要碳水化合物8~12克/千克体重。日常饮食可选择大米、燕麦、土豆、杂豆等搭配玉米、蔬菜、水果等做成复合碳水化合物,少食多餐;加餐可以选择水果沙拉、奶昔代餐粉及浓缩果汁等。

推荐力量训练者每天摄入蛋白质

1.2~2.0克/千克体重。可选择去皮鸡肉、鱼类、瘦肉、蛋清和脱脂牛奶等优质蛋白质,并均匀分配到每一餐(每餐不少于20克蛋白质)中。增肌训练后,还可以补充乳清蛋白或支链氨基酸,促进肌肉蛋白的合成及运动后的恢复。

脂肪对于维持激素平衡及细胞功能至关重要,也是主要的供能物质,要占总能量的20%~30%。建议选择橄榄油、坚果和深海鱼类等富含不饱和脂肪酸的食物。

◎抓住补充的窗口期

训练前1~3小时,吃一顿包含适量蛋白质和复合碳水化合物的餐食,提供能量,减少肌肉分解。训练中,可根据运动强度适当补充碳水化合物和电解质。训练后30分钟~2小时是增肌的关键窗口期,可以补充易消化的蛋白质(如乳清蛋白、鸡蛋)和适量碳水化合物(如香蕉、白面包),快速启动肌肉修复与合成,并补充能量。

减脂人群的营养关键点

◎保持能量负平衡

减脂主要是减少体内的脂肪含量,其核心是通过控制总能量摄入和增加运动消耗,形成能量缺口(能量摄入<能量消耗),利用体内脂肪氧化分解提供能量,从而减少体内脂肪含量。适宜的减脂速度为每周0.5~1千克,推荐每日能量摄入降低30%~50%或者减少500~1000千卡。

◎能量控制下的营养素分配

在能量受限时,补充足量的蛋白质可以更好地维持瘦体重,而高蛋白饮食能够提高饱腹感。建议每天蛋白质的摄入量

为1.2~2.0

克/千克体

重,优先选择高蛋白

质、低脂肪的食物,如

去皮鸡胸肉、鱼虾、

瘦肉、低脂或脱脂

奶类等。

严格控制

碳水化合物总

量,选择高膳食纤维、低血糖生成指数(GI)的碳水化合物,如燕麦、粗粮面包、豆类、奇亚籽、玉米等,并搭配足量的新鲜蔬菜和低糖水果,维持体内血糖的稳定,同时增加饱腹感。训练前补充低GI的碳水化合物,为训练持续供能;训练后补充高GI的碳水化合物,促进身体恢复,减少肌肉分解。

严格控制饱和脂肪酸和反式脂肪酸,选择健康脂肪,如橄榄油、亚麻籽油、牛油果、坚果等,确保必需脂肪酸的摄入,同时注意控制摄入量。

◎补充时机有讲究

训练前1~3小时,可以吃含适量蛋白质+少量复合碳水化合物或适量蔬菜的餐食,提供能量,保护肌肉。进行小于60分钟的中低强度运动,不需要额外补充能量;大于60分钟或中高强度运动,可以适量补充运动饮料。训练后30分钟~2小时,可补充足量的乳清蛋白搭配少量碳水化合物,如一个苹果或一小片全麦面包,促进身体恢复、保护肌肉。

对于减脂人群来说,能量缺口是前提,避免肌肉流失是重点,可利用高纤维蔬菜增加饱腹感,足量饮水也不可少。

健身人群
都要注意两点

◎微量营养素很重要

微量营养素(维生素和矿物质)在能量生成、血红素合成、骨代谢、免疫功能和预防氧化损伤方面,起着非常重要的作用,增肌或减脂人群的饮食都应尽量多样化,选择天然的食物,如蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、奶制品、健康脂肪搭配食用,以满足训练、恢复和保持健美身材的需求。

当身体缺乏某种维生素或矿物质时,短期可通过补充含多种维生素和矿物质的膳食补充剂进行补充,但长期的营养调节,关键在于三餐膳食摄入均衡、足量的营养素。

◎维持水电解质平衡

在运动过程中,保持身体的水合状态十分重要,因为肌肉中75%都是水,脱水会影响运动能力和疲劳恢复。因此,补水补液应贯穿全天,在训练前、训练中、训练后都应及时摄入足量的液体,可选择包含碳水化合物(4%~8%)和电解质(主要为钠20~50毫摩/升)的运动饮料。

运动前30~120分钟,可补充300~500毫升液体;如果运动时间较长,可采取少量多次的方式,每隔15分钟补充100~150毫升含电解质的运动饮料;运动结束后持续24小时,仍采取少量多次的方式(100~150毫升,每小时4~5次)补充水分和电解质,补液总量为每小时800~1500毫升。为尽快恢复水平衡,防止脱水,每丢失1千克体重,应摄入1.5升液体。

据健康中国



周继龙/图