

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”。均衡膳食能够优化身体成分、促进恢复、提高免疫力,甚至还能预防运动损伤。那么,健身人群到底该怎么吃?增肌人群和减脂健身人群,在进行食物选择时要重点关注能量需求、营养素和补充时机三个关键点。

想增肌? 想减脂? 吃对食物才能效果翻倍

1、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。增肌人群每日摄入的能量要高于身体消耗的能量,形成一定的能量盈余(能量摄入>能量消耗),以满足肌肉增长的需要。因此,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

碳水化合物是支撑高强度训练、促进肌肉恢复和生长、提供能量的主要来源,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,快速补充能量和营养。

蛋白质是肌肉合成的原材料,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。

2、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,优先选择高质量、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,可以适当补充运动饮料。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。

3、健身人群都要注意两点

微量营养素是健康小助手

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。

当饮食中缺乏某类食物时,建议寻找与该类食物有相似营养价值的食物替代。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《大众健康》



六大生活陷阱 让胆结石锁定年轻人

文/李静(北京友谊医院)

六大现代生活陷阱

饮食革命暗藏杀机 当代青年日均脂肪摄入量较父辈增加40%,精致碳水摄入超标2.3倍。网红奶茶每杯含糖量相当于14块方糖,炸鸡汉堡的饱和脂肪酸超日推荐量3倍。这种“糖脂炸弹”组合刺激肝脏超负荷生产胆固醇,胆汁成分失衡形成结晶。

生物钟紊乱的代谢灾难 夜班族胆结石风险增加57%。凌晨2点肝脏本该进入排毒模式,持续进食却迫使它继续分泌胆汁。某互联网公司调研显示,87%员工存在“报复性熬夜进食”习惯,这种昼夜节律紊乱直接导致胆汁淤积。

久坐时代的消化困局 每天静坐超8小时者胆汁排出效率降低35%。缺乏运动导致胆囊肌张力下降,胆汁沉积。

更糟糕的是,有些年轻人患上“沙土豆综合

征”——边追剧边吃零食,形成“进食—静止—再进食”的恶性循环。

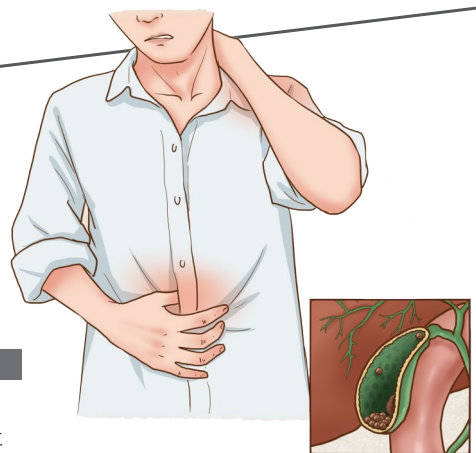
体重过山车的代谢紊乱 极端减肥者每月体重波动超过5公斤时,胆汁胆固醇饱和度骤增40%。某减肥训练营追踪数据显示,反复节食—暴食人群胆结石发生率是正常人群的2.8倍。

代谢综合征的悄然蔓延 年轻糖尿病患者胆结石风险增加3倍,高甘油三酯血症患者风险提升2.5倍。这些“富贵病”正在年轻化,形成结石滋生的温床。

被忽视的遗传警报 基因检测显示,ABCG8基因突变携带者胆汁胆固醇排泄能力下降60%,这类人群更需要生活方式干预。

打造“黄金胆汁”生态系统

采用“333”饮食法 每日3份优质蛋白(鱼、



豆、蛋),3种颜色蔬菜,3小时进食间隔。特别推荐秋葵黏液、木耳多糖等可溶性膳食纤维,能有效吸附胆汁酸。

每天进行20分钟“碎片运动” 早中晚各做7分钟核心训练。研究发现,平板支撑能增强腹内压,促进胆汁排空。周末增加1小时有氧舞蹈,娱乐健身两不误。

建立“光饮食”习惯 早餐暴露在自然光下进食,晚8点后使用琥珀色灯光。睡前3小时禁食,让胆囊获得充分休息。数字排毒计划:睡前一小时远离蓝光设备。

控制体重波动 每月体重波动控制在2%以内,采用“211餐盘法”(2拳蔬菜、1拳蛋白质、1拳主食)。定期检测血脂血糖,将甘油三酯控制在1.7mmol/L以下。

据北京青年报

胆囊这个拳头大小的器官,在人体中扮演着“胆汁仓库”的角色。当我们摄入油腻食物时,胆囊就会收缩排出胆汁帮助消化。不良生活方式正让胆囊这个精密系统频频“罢工”:北上广三地体检数据显示,20~35岁人群胆囊异常检出率达18.7%,其中胆固醇性胆囊结石占83%。

现在,很多年轻人睡得晚、靠奶茶续命、炸鸡充饥,女孩为保持身材长期节食……这些不良生活习惯正在重塑年轻人的胆囊生态。