

科学健身离不开

运动营养

●文/马梦媛



你每天都晨练，定期去健身房，但是，对于运动中的营养补充，你是否也很在意呢？实际上，正确的营养补充能让你的健身更臻于完美，而错误的方式则可能让你的辛苦健身效果大打折扣。现在就来快速链接我们的三大运动营养主题吧。

（运动营养主题一：补充营养

1. 长期参加健身运动，是否应该额外补充维生素呢？

应取决于运动量和强度的大小以及膳食营养情况。

营养原理：运动加强人体能量代谢，在能量消耗增加的情况下，某些维生素的需要会随之增加。因为运动使维生素在体内的周转率加速，高强度运动训练的初期和（或）急性运动训练期使能量代谢增加。维生素参与人体各种代谢，如果缺乏或不足会对运动能力和健康产生不利影响，表现为疲劳无力等症状，即使是轻度的维生素缺乏也会有影响。

具体方案：一般来说，中小强度、小运动量健身锻炼，并能摄取平衡膳食（即能量充足和多样化膳食已

可满足各种营养素生理需要量的膳食），一般不会引起维生素营养状况的恶化或维生素缺乏，因此不需要额外补充维生素。但在持续高强度大运动量训练、热能营养不能满足需要时，需要适量补充维生素，以预防维生素营养不良。

2. 运动会导致微量元素消耗增加，是否有必要增加微量元素片剂的摄入？

一般中小强度的健身运动基本上不需要额外补充。

营养原理：微量元素是人体必需的另一大类营养素，包括：铁、锌、铜、锰、铬、碘、硒、氟等，具有重要的生理功能。微量元素中比较容易发生营养问题的是铁和锌。高强度的剧烈运动可抑制微量元素的吸收，增加汗液、尿液及粪便微量元素排出量，并使某些微量元素的需要量增加。但是一般中小强度的健身运动所引起微量元素需要量的变化不显著，基本上不需要额外补充。

特别注意：注意不要补充过量。因为微量元素的有效剂量和中毒剂量之间的范围很窄，过量补充反而会

在体内蓄积并发生中毒。

（运动营养主题二：饮食

1. 空腹进行健身运动会对身体有害吗？

一般不会，但需视具体情况而定。

营养原理：运动中的热能消耗主要靠糖和脂肪的氧化供给。体内脂肪代谢较慢，糖成为快速供能的主要来源。如果短期运动，仅为半小时或40分钟，热能消耗量并不大，体内的糖储备量是足够用的，所以一般的空腹健身运动是不会引起什么“病”来的。

特别注意：运动中能量消耗的多少和运动强度、大小、时间长短一般是成正比的。人体内糖的储存量总共约300~400克，全部氧化仅仅能供给1200~1600千卡能量，因此当空腹参加一些长时间剧烈运动时，可使体内的糖储备大量消耗，有可能发生低血糖反应，出现头晕，无力，眼发黑等症状。

2. 晨练前该如何进食？

可按个人的习惯来定。

营养原则:有些人习惯于起床后空腹运动,之后也没有任何不适的感觉,有些人感到少量进食后运动起来有劲,则可在运动前少吃一点,一碗粥、牛奶或豆浆,总量不要超过500毫升左右。

特别注意:进食量不宜太多、体积也不宜过大,并且最好是牛奶、面包等容易消化的食物。因为吃多了就运动,会使运动时胃肠道胀满,横膈上顶,会在一定程度上影响运动时的呼吸,不但食物的消化吸收差,食物在胃内震荡,还可能引起恶心、肚子痛甚至呕吐。

3. 运动后能立即进食吗?

不能。运动后至少要休息30~45分钟再进食,剧烈运动后则要休息1~2小时。

营养原则:运动后短时间内,血液仍然比较集中于肌肉、皮肤等部位,胃肠道也处于相对缺血状态。运动后立即进食,势必形成胃肠道和肌肉皮肤争夺血液,若血液一时不能回到胃肠系统,大量难消化的肉类食物可引起急性胃肠道和胰腺发炎,甚至意外死亡。所以,一定要在足够的休息时间后,让血液恢复到平静状态时再进食。

额外补充:运动后由于出汗导致体内缺水,但在吃饭前不可暴饮,否则会稀释胃液,影响食欲和消化。

4. 剧烈运动该怎样安排饮食?

饮食时间、内容和数量应根据锻炼时间及剧烈程度安排。

营养原则:应避免高脂肪、干豆、含粗纤维多的杂粮等容易产气或延缓胃排空时间的食物,并少食或不食辛辣、过甜的食物以预防对胃肠道的刺激。长时间耐力运动如长跑,可多选择一些含碳水化合物丰富的食物,如面包、饼干等,以提高肌肉和肝脏糖原储备量。

额外补充:可同时适当补充一些含电解质的运动饮料,这样可通过补液维持血容量,减少循环系统的应激和机体过热。

运动营养主题三: 补水

1. 为什么运动需要多补充水分?

运动中水分的大量流失需要及时补充,才不致于伤害身体。

营养原理:在运动中,出汗丢失水分和呼吸排出水的量都很显著。运动产生大量热量,必须散出体外,为了散热就会出汗,而汗液蒸发的过程可以带走大量热能,降低体内的温度。若不注意水的营养,不及时补充水分,常常会引发体内缺水,也可称为“体渴”,“体渴”不及时解决就会导致脱水。当出汗量达到体重的1~2%时,即可损害体力、运动能力和认知能力。

特别注意:运动强烈程度与季节不同,对于补水的需求量也有所不同。如耐力运动时每小时可丢失1.5升或更多的液体,夏季运动1小时出汗1~1.5升是很常见的。

2. 如果并没有感觉口渴,是不是可以不用补水?

脱水不仅影响运动能力,甚至危害健康。

营养原则:口渴不是一个能够反映水分需要的指示,因为人在感到口渴时,往往已经发生了轻度的脱水,而且脱水量已大于体重的2%左右。大运动量情况下,人对口渴的敏感性降低,不及时补水,可能会发展为严重的脱水,所以要提早预防。研究表明,感到口渴时再补充运动中丢失的汗液,补充量仅能达到丢失量的56%,即使喝水喝到暂时满足要求时,仍存在“欠水债”问题。此种情况也被称为“不自主脱水”。因此在运动中应当学会及时补水以预防脱水。

特别注意:脱水不仅会影响运动能力,还会影响健康。脱水量达到体重的2%时为轻度脱水,表现为口渴。当脱水达4%时,引起脱水综合症,表现为:严重口渴、心率加快、体温升高、血压下降、疲劳等。若不及时补充水分,继续丢失体内水分达6~10%的重度脱水状态,则会引起恶心,食欲丧失,易激怒,肌肉抽搐,甚至幻觉、谵妄、昏迷。脱水对运动者的影响不仅在于体温升高和心血管负担加重,还可导致肾脏损害,引起肾缺血、少尿、无尿、血尿、泌尿道结石形成。

3. 健身时该如何补水?

原则为积极主动地补水。

具体方案:运动前15~20分钟可补充400~700毫升(2小杯)水,可分次饮用。在运动中每15~30分钟补充100~300毫升(1小杯)运动饮料或水。运动后应补足运动中丢失量,少量多次补液,使体重恢复到运动前的水平。

特别注意:运动后补水不宜过度集中。短时间内大量暴饮水虽然可解除一时的渴感,但尿量和汗量增加,加重体内电解质的进一步流失,反而增加了心脏和肝肾的负担。❏



家常水果也养颜——苹果

苹果中所含的丰富果酸成分可以使毛孔通畅,有祛痘作用。另外,将苹果削皮后捣成糊状,均匀涂抹在脸上15分钟,然后洗净,也可达到软化角质层,使脸部油脂分泌平衡的效果。