

运动营养

科学补营养
吃对更健康

运动时该吃什么?不同的运动营养品都对应哪些需求?怎样补充更科学健康?这些是很多人好奇的问题,记者采访了国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心研究员、国家体育总局运动营养重点实验室主任王启荣。

“我打球时会带一瓶运动饮料,及时补充身体流失的水分和盐,还会放一些补充能量的巧克力和蛋白棒等。”羽毛球爱好者王峰的背包里总是会装一些补剂。王启荣认为,人在运动中会疲劳,如果没有很好的营养补充,运动效果就会明显降低。

“运动营养食品需要配合运动使用才能发挥特定作用。现在运动爱好者越来越多,有许多保持运动习惯的人群每周可以运动至少3~4次,每次在40分钟以上,还有一些健身爱好者配合抗阻训练,及时补充蛋白粉可以较好达到增肌的效果。他们的运动都达到了一定的强度和时长,在此基础上合理使用运动营养食品可以促进运动后机体的恢复,让健身效果事半功倍。”王启荣说。

不过,目前很多人在运动营养食品的补充上存在不正确的认识。专家提醒,首先要保证日常基本营养素的需求,根据不同的运动和健身目标来选择相应的营养食品。王启荣也提醒,“在选购运动饮料时也要注意查看食物标签,目前,市售的运动饮料含糖量一般在每100毫升4克,对于普通运动爱好者来说是比较合适的,毕竟不像专业运动员的训练负荷和强度那么大,运动员使用的运动饮料含糖量大多为每100毫升8克左右。”

“另外,还有常见的能量棒、谷物棒或蛋白棒,体积较小方便携带,营养素种类丰富且密度较大,简单咬几口就能实现能量的快速补充,很适合户外运动能量消耗比较大的时候。”王启荣说。

“运动营养品不能代替日常饮食。”王启荣强调,“人体所需的各种营养素,主要包括水、碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质和微生物等,还是应该从日常的膳食中摄取。”

此外,运动营养品的摄入也不是越多越好,应该根据个人的体重、性别、年龄,特别是运动强度和运动负荷对营养的需求来确定,如果过量摄入,可能会导致一些不良反应,产生健康危害。最好在运动营养师或是专业人士的指导下使用。

据《中国体育报》

锻炼有方

警惕运动雷区
拒绝无效运动

不正确的运动方式会加速人体老化,造成运动损伤。日前,河北省体育科学研究所专业人士表示,运动要警惕进入雷区。

不良姿势会造成运动损伤,为避免体态不良和错误的锻炼姿势,建议在专业教练指导下健身,他们能校准身体各部位偏离的位置。运动前的热身不仅可以降低伤病发生概率,还可以快速激活肌肉,活动关节。热身过程中不断加快的运动频率,也会让心肺功能慢慢适应将要开始的运动所产生的负荷。所以,希望大家在运动前认真做好热身。

虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮助我们在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来更年轻。

高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

专家提醒,告别无效运动,要从心率和时长两方面入手,从而综合评估自己适合的运动量,掌握判断的方法。首先,心率要达到预期目标,比如散步,达到中等强度以上才能算有效运动。健康且体质较好的健身爱好者,心跳可以控制在每分钟120~180次;中老年人或慢病人群,心率大致控制在(170-年龄)到(180-年龄),日常散步遛弯算不上真正意义上的运动。心率可以简单地通过摸一分钟脉搏来测,也可以佩戴智能穿戴设备来帮助测试。

其次,运动时长和频率也需符合自身需求。有些人早晨散步30分钟,虽对身体有益,但无法减重;而运动时,有氧运动和抗阻运动的组合锻炼减重效果更佳。有效运动不是单纯时间的累积。一般建议每隔2至3天进行一次强度适中的有效运动是比较合适的。可以把疲劳感作为判断的指标。如果不达到一定程度的疲劳,运动系统就不能得到真正的锻炼。但如果过于疲劳,也容易造成运动损伤。所以,要在运动前后找到身体的疲劳点,达到疲劳点的运动就是有效运动。“对于自身的疲劳点,有个简单的判断办法,如果觉得在运动中已达到极限,可以停下来稍事休息,5到10分钟休息时间后感觉恢复了,就说明刚刚到疲劳点,这个程度就是合适的。”专家说。

据《中国体育报》

“运动达人”直播推广八段锦
在一招一式中练心

曹慧林(前)在上公益直播课。陈新

健身达人

11日上午9点半,59岁的曹慧林和往常一样打开手机,通过“八段社”微信群开启12分钟的公益直播课。这样的公益直播课,曹慧林和他带领的教练团队已经坚持了近两年。

运动损伤让他接触八段锦

“我从20世纪80年代就开始打网球了,可以说是南通最早一批打网球的。”曹慧林说,他还曾经获得过南通市网球双打比赛亚军。后来,他又一度爱上了骑行。然而,随着年龄的增长,各类运动损伤找上了他。此时,恰好一个喜爱练习八段锦的朋友启发了他:应该寻找一种舒缓型运动,比如八段锦。

2021年1月,曹慧林听从朋友的建议,自学八段锦。为了将动作做精准,他从网上下载了不同版本的八段锦功法视频,仔细研究每一个分解动作。

曹慧林坦言:“因为一直做外贸生意,脾气难免急躁。而八段锦让我逐渐领悟到平和的心态才是最好的养生。”

线上线下成员不断壮大

2021年8月,体验到八段锦带给自己的改变后,曹慧林有了一个想法:何不通过公益直播将这套健身功法分享给更多朋友呢?他的想法第一时间得到了妻子的肯定和支持。于是,他们很快建起了“八段社”微信群。每天早晨9点半开始,曹慧林通过群直播带领群友一起练习八段锦。从最初的3个人到如今的227人,越来越多人加入练功打卡的行列中。“群友大多数是40岁

以上的中老年人,我们也会定期组织线下活动,文峰公园、濠东绿地、军山绿野等都是我们常去的打卡地。大家一起切磋交流,畅谈体会,也进一步增进了彼此的情谊。”随着“八段社”成员的不断壮大,这支公益团队还受江苏银行等企事业单位的邀请,为职工进行八段锦团体辅导。

去年8月,曹慧林将原来的每天一人直播改为5名教练团成员轮流直播,同时,不定期邀请群里优秀的学员到直播间展示,进一步提高了大伙的兴趣和热情。

让良好的情绪惠及更多人

“最初练的纯粹是动作,到后来我才慢慢领悟到,八段锦真正练习的是气息,通过气息带动动作,达到形神合一的境界。”曹慧林说道,“其实,心定了,身体自然会定。”

曹慧林在练习八段锦的同时,又开始练习书法和打坐,力求让自己的心进一步沉淀。去年3月,“八段社”还受邀与梅庵琴社开展线下交流展示活动,将古琴与八段锦结合,携手弘扬传统文化,进一步提升了团队知名度。

一名50多岁的强直性脊柱炎患者在跟随“八段社”练习八段锦后,症状得到了明显改善,生活质量得到提升;得知一名身患癌症的七旬老人想学八段锦,曹慧林夫妇两次上门送教,令老人十分感动。“我们的口号是‘每天十二分,强身健体不减分’。下一步,我们计划走进敬老院、护理院、社区,带领更多老年朋友一起学练八段锦,让良好的情绪和适量的运动惠及更多人。”曹慧林说。

本报记者冯启榕

老年人该如何科学锻炼

对于老年人来说,如何科学运动才能让自己更健康呢?

选择适宜的锻炼方式。老年人要根据自己的健康状况和体能选择合适的运动,比如太极拳、健步走、广场舞等,量力而行、循序渐进,开始强度可以低一些,逐步调整运动量和运动强度,切勿有攀比心理,盲目跟风锻炼。天气好的时候可以在阳光下进行户外活动,有利于体内维生素D的合成,可以延缓骨质疏松。如果是有一些健康问题的老年人,应在自己能力和条件允许的范围内多活动。

参加运动团队结伴而行。老年人

可以喊上三五好友一起运动,或者加入一些社团或协会,可以更好地坚持下去。研究表明,老年人多参加社会活动,可以有效延长寿命。选择自己感兴趣的运动结伴而行,不仅能锻炼身体,还能增加乐趣、放松心情。

运动时注意安全第一。随着年龄的增长,老年人的运动能力、平衡能力和反应能力有所下降,参加运动时的强度和幅度不宜太大,特别是患有慢性疾病的老年人,应避免过分用力、负重憋气的剧烈动作,有腿腿痛的老年人要避免长时间爬山、爬坡等运动。

南通市体育科学研究所冯泉慧