

锻炼有方

科学补充营养
让运动更高效

科学运动是健康生活的有力保障,吃得营养也是不可忽视的一个方面,正确的营养补充对于运动同样重要。日前,陕西省体科所回答了一系列关于运动营养的问题。

问题一:为了配合运动燃脂,是不是应该少吃主食?

碳水化合物不仅是机体主要的能量来源,更是运动时的重要供能物质。当人体内的碳水化合物充足时,它会进一步合成运动所需的糖原,贮存在肌肉和肝脏中。如果富含碳水的食物摄入过少,会影响限制你的耐力运动能力。因此,要想实现与运动相匹配的合理营养,重点在于富含碳水类食物的适宜种类选择和摄入量的控制。

建议运动达人每天的碳水类食物应占到能量供给的50%至65%。如果是为了减重而运动,建议在控制总能量摄入的同时,少吃短期快速升高血糖水平的单纯能量糖类(如白砂糖、红糖、冰糖、果葡糖浆、蜂蜜等),多选择血糖生成指数低的复合碳水食物(如粗粮、薯类等),并配合均衡饮食。

问题二:想多长些肌肉,是不是要更多摄入蛋白质?

长肌肉的前提是一定强度的抗阻力锻炼,配合均衡饮食。如果普通人的运动量增加了,要不要补充蛋白质呢?这主要取决于运动强度,以及机体合成代谢的能力。即便在较高强度的专业运动训练条件下,推荐的蛋白质摄入量也不超过普通人日常饮食的两倍。另外,需要注意的一点是,过量摄入蛋白质可能会加重肾脏的代谢负担。当日常饮食无法满足需求时(比如对多种蛋白食物过敏等),再考虑使用蛋白补充剂,且使用时需详细咨询专业营养师。普通运动锻炼的营养摄入只需在日常饮食的基础上,增加少量蛋白质即可。

问题三:有什么好的膳食计划,能让运动锻炼更轻松?

我国居民膳食指南建议,每日合理的饮食搭配都应包含主食类、蔬菜菌藻水果、禽畜肉/水产、奶蛋豆制品、适宜油脂,并保证足够的饮水量。运动时的饮食建议每餐有荤、有素、有主食,每天有奶、蛋、豆制品,多吃水果、多喝水;每周吃少量坚果,三餐规律。

在进行强度较大的运动前1小时左右,可以补充一次总能量为200至300千卡、富含复合碳水类食物的加餐,并增加补充水分,以保证运动中的能量供给。要注意在当日正餐中减去这部分能量,以控制总能量的摄入。据《中国体育报》

付出了汗水和努力却没有减肥成功?

“管住嘴”比“迈开腿”更有效

肥胖会严重影响身体健康。因此,科学认识肥胖,为健康减负势在必行。减肥,已经成为很多人年复一年的主旋律。然而,付出了汗水和努力却没有减肥成功的大有人在,甚至让自己与健康背道而驰。如何迈过减肥路上的那些“坑”?科学的减重方法有哪些?

不吃晚饭一定不减重

很多人的减肥,都是从“不吃晚饭”开始的。首先要明确:不吃晚饭一定减不了重。除非你能够做到一辈子都不吃晚餐,否则如果只是短期行为,一旦你开始恢复晚餐,体重就一定会反弹。不吃晚餐,饥饿的细胞会在第二天的早餐中疯狂吸收能量,结果就是白挨饿。

建议减重人群晚餐摄入半两到一两左右的精制碳水化合物,同时保证摄入充足的优质蛋白质,可以吃一到二两的纯瘦肉,再吃半斤左右的蔬菜,这是一个较为理想的晚餐摄入量。除此之外,建议在晚上6点左右完成用餐。

长期减重“限能量”

要获得长期的理想体重,首先要讲究均衡、科学、合理。7大类营养素,包括碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维,这些都是人体所必需的,缺一样都会造成营养不良。推荐一种“限能量平衡饮食”的方法,在日常吃饭的基础上,平均减量1/3,就能够实现减重。什么都不用变,只改变食物的量,这是长期最简单的方式。

此外,跑步10公里消耗的热量大概相当于1个汉堡的热量,对普通人而言,“管住嘴”比“迈开腿”更高效;运动的价值是调动体内的脂肪,失去运动的配合,减重也是不可能成功的。

短期减重“轻断食”

针对短期减重需求者,可以采取高蛋白法,即短期内提高蛋白质的供能

比,让总体蛋白质供能占到30%以上,短期实行2—3周,减掉想达到的目标就可以了。此外,还可以尝试短时期的“5+2”轻断食法,5天正常吃饭,非连续的2天轻断食,配合基本的体育锻炼都能达成短期快速减重的作用。非断食日适当控制热量摄入,女性推荐总热量为1200—1500千卡/天,男性为1500—1800千卡/天,大约一个月可减2—3公斤。

平台期并非真实存在

在减肥初期,通常只需要增加运动或减少饮食摄入就能使体重下降,而当机体适应了这种变化,身体就会产生适应现象,把摄入的热量进行充分利用,降低热量消耗,体重在1周至2个月的时间没有变化,这就是所谓的“平台期”。

从方法学的角度看确实存在一定的平台期,但是并没有那么长。一般来说是一个方法执行4—6个月的时候才出现“平台期”,因为每一种方法身体都有一个适应的过程,一旦适应了,它可能真是到“平台期”了。

总之,一是要会搭配组合各种营养,既能保证营养充足和平衡,又能实现限制总能量摄入的目标;二是吃的方式要科学,比如采用减油、减盐、减糖的烹饪方式、细嚼慢咽的饮食方式等,这是大家最容易忽略的部分。每天每顿都得知道自己吃了多少,再进行消耗,就会平稳度过“平台期”。因此,真正的平台期是不存在的,存在的只是大家脑海中对于减重这件事的认真程度和付出的努力而已。据科普中国

早晚运动更宜人 不能贪凉喝冰水

科学健身 ABC

随着气温升高,大家的运动热情也日渐高涨,有一些夏季运动小贴士提醒大家。

夏季运动,时间可以选择早上的6:00~8:00、傍晚5:00~7:00,这期间气温比较适宜,而午后因温度较高、紫外线强,相对来说不宜运动。运动时做好防晒,选择宽松、散热良好的服装。在户外要注意佩戴太阳镜以及遮阳帽。

选择适合自己的强度,并且注意循序渐进地运动,不要急于求成。运动中要随时观察身体反应,如有头晕、乏力等不适症状,要及时停止。运动后可适当延长休息时间,保证身体恢复。

虽然夏季气温较高,但运动前后的

拉伸也必不可少,运动前拉伸可以增加肌肉的弹性,从而避免在运动中受伤。运动后的伸展训练能促进血液循环、改善肌肉酸痛。

夏季出汗比较多,及时补充水分非常重要。补水方法最好是少量多次,运动中每10到15分钟饮水150~200毫升,不要喝过甜或含有咖啡因的饮料。运动后也应及时少量补充水分,但不要在运动后大量饮用冷饮,这样可能会对肠胃造成一定损伤。

刚锻炼完大汗淋漓时,不要在风扇或空调下直吹,更不能洗个冷水澡“快速降温”。因为运动后毛孔处于扩大状态,突然的冷刺激对身体不利,甚至可能引起各种疾病。应当擦干汗水后在阴凉处休息,等身上的汗水干了,再用温水冲澡。

南通市体育科学研究所 冯泉慧

科学健身

飞絮满天
健身更要讲科学

这些天,不少人被飞絮困扰,更给有健身习惯的人士造成了困扰。

对此,国家体育总局科研院所科学健身与健康促进研究中心副研究员李良建议,应尽量选择飞絮较少的时段去运动,比如清晨、夜晚或者雨后。同时要外出做好口鼻、眼部和面部防护,最好佩戴眼镜或护目镜等。尽量不穿易黏附飞絮及花粉材质的外衣。运动后要先洗手,同时清洗鼻腔和面部,及时清扫外衣上的飞絮和花粉颗粒。

专家普遍表示,飞絮过程中进行室外锻炼极易引发健康问题,空气中有很多颗粒物,此时如果进行室外运动,极易引起突发的呼吸道不适,在运动时也会对人心理产生一些障碍。这种情况下,最理想的选择还是室内健身。

李良提醒,居家室内健身在选择网上健身课程或者健身App时,要根据自己的健身水平进行考量,先确认自己以前的伤病部位或者是容易受伤的身体部位,然后排除掉一些不适合的训练。负重从轻到重,强度从低到高,然后一定要确保足够的热身时间。

要确保家里的客厅有足够训练空间。训练空间的宽度至少要在1.5米到2米,才能放心伸展四肢。如果是跟着网上的虚拟课程训练,那么整个训练空间最好能够在5平方米以上,这样几乎所有类型的训练都可以完成,并且还能够更清楚地跟着屏幕里教练的动作,确保动作准确到位。除了空间,一张抓地力强的垫子非常重要。如果抓地力不强,在上面做跳跃或者前后左右移动的动作时,很容易滑倒或者拉伤。

“还有一个容易忽略的问题,居家健身有一大‘敌人’,就是舒适环境所产生的惰性。对于不少居家健身者而言,短暂的热情只能让他们在最初几天积极训练,然后很快就会进入倦怠期。因此,选择一个合适的网络课程并且持续下去,如加入虚拟社群分享训练成果,是坚持训练的最好方式。”李良说。据《中国体育报》



CFP供图