



# 运动一族 学会科学补充营养

《国民营养计划(2017-2030年)》提出,开展吃动平衡行动,推进运动人群精准营养指导,降低运动损伤风险,提高运动人群营养支持能力和效果。下面是为运动一族制订的运动前、运动中、运动后补充营养的方案。

## 运动前饮食——补充能量

很多人为了达到更好的减肥效果,会选择饿着肚子去运动,其实,这是非常错误的做法。空腹运动可能会出现低血糖症,不仅会给身体带来不适,还会影响锻炼效果。适宜的运动前饮食则可防止低血糖、促进脂肪分解、增强运动效果。运动前的饮食应遵循以下要点:

1、根据运动时长选择食物,优先选择碳水化合物食物。如果运动时间少于60分钟,可选择血糖升糖指数(GI)高的食物,快速为身体提供能量,如白面包、香蕉等;如果大于60分钟,则宜选择GI较低的食物,可较长时间、持续地为身体提供能量,如一碗燕麦片粥、两片全麦面包、粗粮饼干等。适量吃些以上食物,以不感到饥饿为主。

2、至少在运动前1小时进食。如果食物尚未消化就进行运动,很可能造成反胃、腹痛等消化道症状,影响运动过程及效果。

3、运动前30分钟喝一杯无糖咖啡。有研究表明,在运动前摄入适量咖啡因能提升脂肪的燃烧效率,可帮助降低脂肪。建议饮用不加糖和奶油的黑咖啡,最好在下午

4点前饮用,以免影响睡眠。

## 运动中饮食——补充水分

运动时身体血液循环加快,会消耗大量的水分和电解质,因此需要注意及时补充水分。

1、少量多次饮水。

即使没有感到口渴,仍然建议在运动中每隔15分

钟补充一次水分,可喝白开水或运动饮料,每次三四口即可。

2、长时间运动时,可在运动中进食少量易消化的食物。在进行长跑、骑行等大于60分钟运动时,可随身携带一些方便进食的食物,如一小份葡萄干、一个能量棒、一片全麦面包、运动饮料等,每30分钟补充一点,这样可以为身体提供足够的能量,维持较高的新陈代谢,促进脂肪的分解。

3、低血糖要及时进食。在运动过程中,如果出现头晕、心跳加快、出冷汗、颤抖、全身无力、手脚发麻等低血糖症状,建议立即停止运动,吃块糖、白面包,喝点运动饮料或者葡萄糖水,一般短时间内可以缓解症状。

## 运动后饮食——促进身体恢复

运动后需要通过饮食来帮助恢复身体、巩固运动效果、增强个人体质。



1、运动后30-60分钟进食效果最佳。此时,身体的肌肉可以快速吸收碳水化合物和蛋白质,并将其储存起来作为下次运动的能量。

2、进食补充能量的碳水化合物。运动后可以吃些米饭、面条、包子等主食,它们可快速为肌肉储备能量。

3、补充帮助肌肉恢复和增长的优质蛋白质。蛋白质是构成和修复肌肉的重要营养物质,很多健身爱好者会在运动后补充30克蛋白粉,也可以吃些鸡蛋清、牛奶、酸奶、豆制品等富含优质蛋白质的食物,这些都有助于改善肌肉酸痛。

4、补充运动中消耗的维生素、矿物质。运动中流汗会丢失钾和大量B族维生素,可以通过香蕉、运动饮料、各种蔬菜水果来补充。

5、推荐一款自制的运动后饮品。准备一勺30克蛋白粉、两根香蕉、300毫升牛奶,用料理机搅拌均匀即可饮用。

国家二级公共营养师 梁方利

## 肉类的最佳搭档

羊肉配生姜、鸭肉配山药……其实,各种肉类都有自己的最佳搭档,只要搭配得当,即可增强菜肴的食疗功效。

**羊肉配生姜** 羊肉可补气血、温肾阳,生姜有止痛祛风湿等作用,同时生姜既能去腥膻味,又能助羊肉温阳祛寒之力。二者搭配,可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛等症。

**鸡肉配栗子** 鸡肉补脾造血,栗子健脾,二者搭配利于营养吸收,人体造血机能也会随之增强。用老母鸡煨栗子,营养味美,老幼皆宜。

**鸭肉配山药** 鸭子滋阴,具有消热止咳之功效。山药的补阴功效更强,与鸭肉同食,可除油腻,补肺效果更佳。

**鱼肉配豆腐** 鱼肉和豆腐都是高蛋白食物,但所含蛋白质和氨基酸组成都不够合理。如豆腐蛋白质缺乏蛋氨酸和赖氨酸,鱼肉蛋白质则缺乏苯丙氨酸,若将两种食物同吃,即可取长补短,使蛋白质的组成趋于合理。

王婷

## “高蛋白、低脂肪”的豆腐皮包子

名扬四海的“狗不理包子”“扬州汤包”等都以面粉作包子皮,而豆腐皮包子则少为人知,其实在《红楼梦》第八回中就有详细描述。文中,宝玉问晴雯:“今儿我那边吃早饭,有一碟豆腐皮儿的包子,我想着你爱吃,和珍大奶奶要了,只说我晚上吃,叫人送过来的。你可见了没有?”这里说到的就是豆腐皮包子。

制作豆腐皮包子时,最好使用新鲜的豆腐皮,柔软适中,豆味清香。干制豆腐皮则要用清水泡软,而后制成圆形包子皮。具体方法为:豆腐经过加热再用小火煮浆浓缩,注意不要使浆液翻滚,应保持浆面平静。在通风作用下,豆浆内层热外层凉,富含豆油的浆面自然凝固成薄膜。将凝固的薄膜用细竿揭出晾干,便成豆腐皮,放在干燥室内充分干燥即为干成品。

豆腐皮质量等级较多,先揭的一层色黄亮,口味醇香,为一级品,一般为制作豆腐皮的主要原料。以后揭的为灰黄色、灰白色,逐渐降为二级品、三级品。豆腐皮经煮沸、浓缩,其消化吸收率可提高到96%,与鱼、肉、蛋相媲美,且不含胆固醇,是高蛋白、高不饱和脂肪酸、低脂肪、低糖的理想营养食品,亦可作为高血压、高血脂、糖尿病患者的理想早餐。

江大发

## 冬吃胡萝卜防感冒

胡萝卜具有“小人参”之誉,它吃法多样,且能预防冬季常见的呼吸道疾病,因此特别适合在冬天“进补”。

胡萝卜中的胡萝卜素在各类食物中含量最高,是其他食物的数十倍。胡萝卜素是维A的半成品,食用后可在肠壁和肝脏内通过胡萝卜素转化酶转化成为维A。维A对人体健康具有多方面的维护作用,主要表现为:1、提高机体对蛋白质的利用率,有利于儿童生长发育。2、维持正常视觉,防止夜盲症。3、维护上皮细胞组织,增强免疫力,抵御多种疾病,尤其对预防和减少冬季呼吸道疾病作用显著。4、增强造血功能。

胡萝卜凉拌食用的吸收率低,只有在烹饪制作上最好以炖、烧、炒为宜,如胡萝卜炖豆腐、牛羊肉炖胡萝卜、炒胡萝卜丝、烧胡萝卜片等。另外,在炖、烧、炒时最好多放一点油,因为胡萝卜素是脂溶性物质,在油脂中吸收率较高。

副主任医师 韩咏霞



## 蔬菜和水果 不能相互替代

可促进肠道蠕动,清除肠道内积蓄,能有效防治便秘、痔疮,预防大肠癌。

大多数蔬菜中所含的糖类属淀粉类多糖,需要经过人体消化道内的各种酶分解成单糖后,才能被人体吸收,因此不会引起血糖波动,而水果中的糖类是单糖、双糖,它们进入人体后很快溶入血液,会使血糖快速升高。另外,水果吃得太多,体内果糖也会增多,容易产生饱腹感,影响其它食物的摄入,导致营养失衡。

不过,水果食用方便,不用烹调,生食时营养流失极少,且水果中碳水化合物、有机酸、芳香物质均比蔬菜多,因此蔬菜也不能代替水果。

主任医师 隋东菊

同是植物性食物,蔬菜在口感上远不如水果,也不及水果吃起来方便。一些人就想当然多吃点水果,以弥补不吃蔬菜所缺失的营养。实际上,这种做法是不对的。

多数水果的营养低于蔬菜。除了鲜枣、山楂、柑橘、奇异果等几种水果含维C较丰富外,其他水果所含的矿物质是比不上蔬菜的,若是只吃水果,无法为人体补充足够的营养。

水果的清肠排便功能也低于蔬菜。蔬菜中膳食纤维含量远高于水果,且是不可溶性纤维,