運動後輕鬆吃健康瘦

運動飲食不NG

整理／洪詩茵
資料來源／高敏敏《運動食代：營養師的運動飲食筆記》、World Gym 世界健身中心、新北市政府體育處

豆漿是運動後絕佳的蛋白質來源。

運動後三十分鐘是黃金補充的進食時間。

運動後究竟能不能吃東西？該吃什麼？是廣大運動族群普遍的疑問，有些希望藉由運動瘦身的人，更是視運動後吃東西為大忌，因為的確有許多「運動後愈吃愈胖」的過來人，甚至有「運動後馬上吃東西最容易胖」的傳言。

早在十二年前，美國運動醫學學會與美國膳食協會就公開肯定「運動後營養補充」的重要性。尤其在中高強度的有氧運動後，身體非常需要恢復精力與修補肌肉的來源。根據新北市政府體育處的報導，健康的碳水化合物和蛋白質的組合能幫助提升健身成果。蛋白質對於增加肌肉量與運動後的肌肉修復非常重要，而碳水化合物則能提供健身時所需要的能源。

World Gym 世界健身中心在 Blog 指出，運動後的三十分鐘，是黃金補充的進食時間，但要吃對東西，才能讓身體得到所需營養素，否則胡亂進食，反而會變胖！運動後要「吃對食物和掌握分量」，原因在於，運動時，肌肉需要能量才能運轉，這個過程會增加葡萄糖轉運蛋白的活性，也就是燃燒熱量，讓肌肉有更多的燃料可以使用；所以，在運動後「三十分鐘內」進食並且吃對食物，把握黃金補充原則，能有效幫助身體修復、合成肌肉，降低運動後發福的機率，也能更快增肌減脂！

World Gym 世界健身中心也提醒，千萬不要以為有運動，就可以大肆補充，一定要先將自己運動屬性分類、甚至進一步評估消耗的卡路里，再來選擇該補充多少熱量；否則吃進的比消耗的多，會減肥無望、甚至變胖。

一、半小時低強度有氧：多喝水就好，如果真的很餓，可以喝點低糖、無糖豆漿。

二、一小時中低強度有氧：補充二〇〇～三〇〇大卡。

三、半小時中低強度重訓：補充一〇〇～二〇〇大卡。

四、一小時高強度重訓：補充三〇〇～四〇〇大卡。

如果不確定自己的運動強度高或低，建議熱量控制在三〇〇大卡內，最安全喔！

究竟運動之後該如何補充營養？看看知名活力營養師高敏敏在其著作《運動食代－營養師的運動飲食筆記》的專業建議。

醣類 提供能量的重要營養素

水果是理想的醣類來源。

對於一個運動者來說，運動的過程中，身體必須要有充足的醣類供給，主要目的是要讓我們有足夠的肝醣（glycogen）來維持血糖濃度跟體能、延緩疲勞感發生時間、提升運動耐力。而肝醣又可分為肌肉中的「肌糖原」與肝臟中的「肝糖原」，一樣都是肝醣，分別存在肌肉跟肝臟的兩者有什麼不同呢？

＊肌肉中的肝糖（肌糖原）：存於人體肌肉中的肝醣叫做肌糖原，只能提供肌肉能量，無法提高血糖濃度。一般來說每公斤的肌肉大約含有十五公克的肌糖原，這也是肌肉含量愈多的人運動表現較好的原因之一。

＊肝臟中的肝糖（肝糖原）：存於人體肝臟中的肝醣叫做肝糖原，可以分解成葡萄糖來調節血糖濃度，供給全身能量。若肝臟中的肝醣不足，很容易發生低血糖昏迷的危險情況，所以當肝醣耗盡、存量不足，會在運動的過程中明顯感覺疲勞，而降低運動表現，導致運動無法持續下去。

而人體內大約有二〇〇～五〇〇公克的肝醣，相當於八〇〇～二〇〇〇大卡的熱量，如果不吃不喝，大約十八個小時後就會耗盡。一般來說，我們睡醒時身體內有五〇％的肝醣已被消耗，因此，若在空腹狀態下就跑馬拉松或是從事其他體能鍛鍊，很容易體力不支，甚至產生低血糖，有可能導致昏迷的情形發生。

再者，如果體內的醣份不夠，身體還可能會開始分解肌肉中的蛋白質，所以足夠的醣份攝取也是避免肌肉蛋白質被分解的重要功臣喔！

蛋白質

蛋白質除了是提供能量的三大營養素之一以外，還能建造新的肌肉及修補受損的肌肉組織來維持我們的肌肉生長跟新陳代謝，對於運動者而言，可以在運動鍛鍊後立即補充蛋白質來幫助促進肌肉合成及修復受損的肌肉組織。但是，這裡有一個迷思要注意，吃太多的蛋白質並不會讓你增加更多的肌肉！這裡很重要，一定要記得喔！

若蛋白質攝取過量讓身體無法完全

生活裡的醣類來源

醣類的類型來源	這類的食物有……
理想的醣類來源	天然的全穀類、乳品、水果……
不理想的醣類來源	蛋糕、糕餅、冰淇淋、甜食、炸物……
其他特殊來源	運動飲料、能量凍飲、葡萄糖點滴輸液……

代謝或充分利用，無法吸收的部分就會轉成脂肪儲存，長期脂肪囤積還容易形成脂肪肝，甚至造成腎臟負擔。因此，清楚瞭解自己的活動量與蛋白質需求量後，再進行補充才是正確的方式。

至於該補充多少量呢？我們可以自己計算。建議正常成年人的每日蛋白質攝取量為「每公斤體重 × 一公克蛋白質」，也就是說體重六十五公斤的人，每日蛋白質建議攝取約為六十五公克。

不過可以依照不同活動量做比例上的調整：

每天活動量	活動種類
低活動量者： 久坐不站、幾乎不運動	每公斤體重 x 0.8 ～ 1 公克蛋白質
中活動量者： 長時間站立、基本運動量	每公斤體重 x 1 ～ 1.5 公克蛋白質
高活動量者： 從事勞力工作者、運動員	每公斤體重 x 1.5 ～ 2.2 公克蛋白質

舉例：

1. 泡芙小姐，上班族，體重 60 公斤，每天坐著辦公、幾乎不運動，那泡芙小姐一天的蛋白質需求量約為：60x(0.8 ～ 1)=48 ～ 60g
2. 送貨大哥，體重 85 公斤，每天努力送貨，一天的蛋白質需求量約為：85x(1 ～ 1.5)=85 ～ 127.5g
3. 鮮肉小哥，健身教練，體重 80 公斤，每週進行 2 ～ 3 次以上體能訓練，一天的蛋白質需求量約為：80x(1.5 ～ 2.2)= 120 ～ 176g

生活裡的蛋白質來源

我們都知道，在肉、魚、蛋類中都能攝取到豐富的動物性蛋白質，不過在這之中的脂肪含量不同，分為低、中、高脂肪，隨著脂肪含量高低，也會影響熱量的攝取，瞭解一下動物性蛋白質中，那些是低脂肪那些屬於高脂肪吧！儘管動物油脂屬於健康油脂，但還是應減少攝取量，多多挑選低脂肪肉品會更好。

動物性蛋白質	**低脂肪肉類**：雞胸肉、雞腿、豬里肌肉、魚肉、雞蛋等。 **中脂肪肉類**：豬小排、豬後腿肉、羊肉、豬腳、雞翅、雞排、鴨賞等。 **高脂肪肉類**：豬蹄膀、牛腩、豬大腸、五花肉等。 **加工肉類**：香腸、熱狗、臘肉、肉鬆、肉乾、燻雞。
植物性蛋白質	**豆類**：豆類（黃豆、毛豆、黑豆）、豆漿 **加工豆品**：百頁豆腐

好的蛋白質來源　不好的蛋白質來源

路跑結束後的飲食原則

正確補碳水化合物＋蛋白質，修補肌肉、回復體力！

結束比賽後，肌肉細胞消耗很多的能量、肝醣耗盡，加上跑程中不斷的收縮刺激，肌肉纖維會損傷，但此時是吸收營養素最好的時機！在此時補充對的食物可以幫助肌肉修補生長、恢復體力促進新陳代謝。

大部分的人都知道，運動完之後，要補充蛋白質，不過，事實上，運動之後單純補充蛋白質，是不夠的！運動過程中身體主要消耗的能量來源是「肝醣」，加上肌肉在生長及修復的過程中，還要依靠充足的碳水化合物才能順利運作，碳水化合物會刺激身體胰島素的分泌，能幫助蛋白質的吸收利用，進而協助肌肉修補、生長，如果碳水化合物補充不夠，多餘的蛋白質也沒辦法幫助肌肉合成。

到底運動後該怎麼吃最適合呢？最好的食物搭配是碳水化合物＋蛋白質的組合，建議大家運動後吃碳水化合物與蛋白質以【三～四：一】比例組成的食物作為能量補充。也就是每攝取三～四公克的醣類（碳水化合物），就需攝取一公克蛋白質！像運動後可吃一根香蕉，約二份醣類，加一顆茶葉蛋等於一份蛋白質，加起來約一九五大卡，或吃一個中型地瓜加一杯無糖豆漿，醣類：蛋白質都是符

合【三～四：一】的黃金比例。不但可以延續燃燒脂肪，還能增加肌肉量喔！

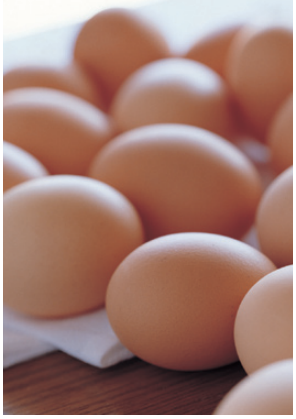
牛奶、豆腐是運動後絕佳蛋白質來源。

跑後最佳搭配組合：碳水化合物 + 蛋白質

蛋白質：有糖 / 無糖豆漿、牛奶、優酪乳、茶葉蛋 / 蛋、茶碗蒸、起司

碳水化合物：香蕉、地瓜、饅頭、吐司、薯泥、玉米、蘇打餅乾

碳水化合物食物：蛋白質食物　4：1
香蕉 1 條 + 無糖豆漿 260ml
切塊水果 8 分滿 2 碗 + 蒸蛋／水煮蛋／茶葉蛋 1 顆
麵條／粥品 1 碗 + 嫩豆腐半盒／傳統豆腐 3 方格
吐司 1~2 片 + 低脂鮮奶 1 杯 240ml
蘇打餅乾 2 小包 + 無糖豆漿 260ml
乳品也含碳水化合物，乳品類 1 份，搭配含碳水化合物食物可減半，例如，蘋果牛奶（蘋果切塊 1 碗 + 低脂牛奶 1 杯）



香蕉是良好的碳水化合物來源，非常適合運動後補充。

滷肉飯、雞排因為油脂過多，消化時間過長，是運動後 NG 飲食。

運動後雖然要攝取碳水化合物，但要避免高糖精緻食物。

運動後的 NG 飲食

滷肉飯、炸雞腿便當、雞排：因為油脂過多，消化後已過肝醣、肌肉修補最佳時間。

運動後不吃：沒有即時吃進應修補的食物，錯失修補時間用餐，容易因能量不足造成肌肉持續耗損。

只吃含蛋白質食物：肝醣補充不足。

吃蛋糕等甜食：雖說是碳水化合物食物但精製糖含量太高，易造成血糖起伏太大，不但會脂肪囤積，對身體也無好處。

路跑當天前中後飲食重點

最後再來總結一下路跑的飲食重點，從比賽前一週就要注意飲食了，當天的營養補充也是很重要的，當然平時練習時更不可以輕忽飲食均衡與營養。

從賽前一週就開始聰明吃：

- 賽前一週：營養均衡、定時定量。
- 賽前三天：增加碳水化合物、減少脂肪。
- 賽前一天：不嘗鮮、不暴食。
- 比賽當天：提前早餐、更好消化。
- 即時恢復：愈快愈好、享受樂趣。

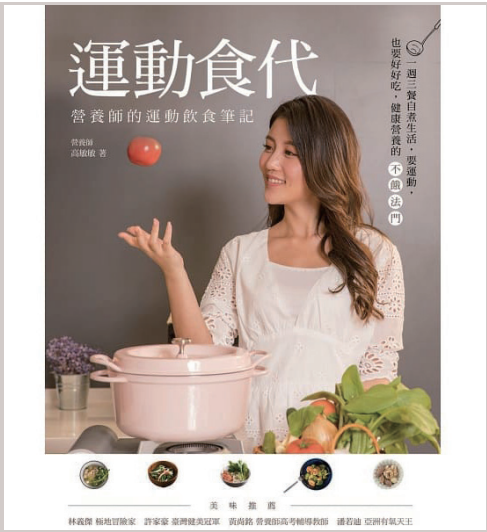
路跑當天的營養補充：

路跑前：重點在於攝取碳水化合物的食物，並搭配適量的蛋白質和低脂肪食物，這時候可以補充三〇〇～五〇〇毫升的白開水

路跑中：一小時以內，十～十五分鐘補充二〇〇～三〇〇毫升的水分，若運動超過一小時，補充水分、運動飲料，每隔半小時補充香蕉、蘇打餅乾等醣類。

路跑後：蛋白質跟碳水化合物的食物都不可少，以一：三～四比例的組成的食物最好。

高敏敏 Profile

享有活力營養師之稱的高敏敏，經常破除大眾對於營養健康的迷思及謠言，並受邀至北京、上海、長沙等地的糖尿病醫院、美妝集團及血糖儀上市公司，指導大家將營養健康理論落實於生活，也擔任台灣各大知名健康節目、新聞媒體《醫師好辣》、《健康有方》、《華人健康網》等特邀受訪專家，並強調健康是由內而外的營養都要面面俱到，健康是她的專長、愛美是天性，一個專注於健康與美麗的營養師。

著作：《運動食代：營養師的運動飲食筆記》／帕斯頓數位多媒體有限公司