

# 健身后吃什么



其实关于健身后吃什么,应该根据健身者的目标来订。比如,减肥的朋友在健身期间需要控制每日热量的摄入,增肌的朋友在健身期间需要摄入高蛋白的食物等等。因此不同的健身人群在晚上健身后,补充的食物也不同。以下就来分享不同健身人群,晚上健身后吃什么。

## 一、健身减肥人群

这些人健身的目的是为减肥,因此在晚上健身后建议尽量减少高热量、含糖高的食物摄入。比如油炸食品、糕点等。

在这里建议健身减肥人群晚上健身后,尽可能少地补充食物。如果要补充食物,

请以水、水果、蔬菜为主。

## 二、健身增肌人群

这些人健身的目的是为了增加肌肉和发达肌肉,因此在晚上健身后建议补充高蛋白的食物和碳水化合物。

在这里建议健身增肌人群晚上健身后,补充鸡蛋白、鸡胸肉、鱼、虾等

高蛋白的食物,有条件的朋友可以饮用健身营养品,比如蛋白粉、增肌粉等。其次还需要适当补充碳水化合物,比如米饭、面包、土豆等。因为肌肉的增长不仅需要蛋白质,同样也需要碳水化合物来补充能量。

## 三、健身增重人群

这些人健身的目的是为

了增加体重,因此在晚上健身后基本上同健身增肌人群相同,建议补充高蛋白、高热量的食物。

在这里建议健身增重人群晚上健身后,补充鸡蛋白、鸡胸肉、鱼、虾等

## 四、一般健身人群

这些人健身的目的就是为了保持身体健康,以及活动筋骨等。因此在晚上健身后建议同健身减肥人群一样,尽量减少高热量的食物摄入。

在这里建议一般健身人群晚上健身后,多喝水,以及补充蔬菜、水果等。

# 运动之前怎么吃

假如在开始体育锻炼之前不吃上足够的食物,你也许就像一台没有足够燃料的坦克。同时,你在运动中消耗的卡路里也可能更少。至少每次运动之前1小时,吃点健康的碳水化合物食品吧!例如一碗全谷物麦片配脱脂牛奶,或一些全麦吐司或贝果。别添加奶油奶酪或黄油。饱和脂肪需要更长时间才能消化,同时还会影响血液输送到肌肉的氧气量。

距离去健身房之前没多少时间了?在你开始运动前,花上5到10分钟吃个苹果或香蕉吧,用它们来快速补充点天然能量。

你的身体可以轻易消化这些碳水化合物,并将其转化为运动所需的能量。同时,水果还含有丰富的有益的营养成分。

在下午做体育锻炼时,开始之前先来上一小份零食吧。一支含有200卡路里或更少能量的运动能量棒会是一个非常不错的选择。

找那种纤维含量低的能量棒,最好是3g或更少。在运动前摄入过多的纤维,会让你的胃难受的。

在食物成分表上,要留意一下糖醇的含量,如山梨糖醇、木糖醇、异麦芽糖糖醇还有甘露糖醇。过量的这种成分会让你腹痛或腹泻。

假如你经常做体育锻炼,那么你比起不锻炼的人就需要摄入更多蛋白质,特别是运动之后。你的身体需要使用蛋白质来修复肌肉,生成血细胞,还有完成很多其他任务。在午餐或晚餐时间,找点好的瘦肉来源,例如烤鸡肉或火鸡,来代替芝士汉堡一类的食品。

不管你只是偶尔尝试一下

全素饮食,还是长期坚持素食饮食,你都可以从植物中获得大量的蛋白质(还有很多其它营养成分,包括纤维素)。试试斑豆、芸豆、白菜豆或黑豆、裂纹豌豆或鹰嘴豆。大豆制品,例如豆腐和豆豉,还有坚果中都含有蛋白质。

做体育运动后,吃点蓝莓来代替喝饮料吧。在完整的水果被做成果汁时,很多纤维素都被浪费了。

蓝莓又可以起到缓解剧烈运动后肌肉酸痛的特殊效果。樱桃则是另一种不错的选择。而所有浆果可能都会有些效果。

假如你经常进行体育锻炼,就太容易高估你所消耗的热量到底有多少了。做一小时剧烈的脚踏车运动可以消耗590卡路里热量,不过,如果做的是更加悠闲的运动,消耗的热量也许就只有290卡路里。

虽然你可能进行了足够吃上一块饼干的运动量,不过,你最好还是选择水果或蔬菜当作零食。锻炼过后,搭配农产品与蛋白质的饮食有助于增强饱腹感,也可以为肌肉补充能量。试试蔬菜配鹰嘴豆泥,或水果配希腊酸奶吧。

当你正在为一项重大比赛进行训练的时候,最理想的运动后,零食既要包含蛋白质,又要有碳水化合物。回味一下童

年吃的那种用两片面包抹四大勺花生酱制成的三明治吧。当然啦,现在你是一个成年人,你可以将花生酱换成杏仁奶油来代替。或试着用两到三个煮鸡蛋来提供蛋白质,再配上半个贝果。

做运动的时候,保持水分充足是必要的。通常,纯净水就可以满足你所需的一切。但是,这也取决于你在训



练什么项目。假如你的活动时间少于60分钟,小口喝一点水,通常就可以补充流失的水分。然而,当你运动的强度非常剧烈,而运动持续的时间又超过了1小时的话,一瓶运动饮料可以助你更好地补水,并且让你表现得更好。只是要注意卡路里和糖含量,就像对其他所有饮料一样,特别是当你想要减肥时,更是如此。

## 相关链接

# 健身之后哪些不能吃?

现在很多小伙伴都有了健身的好习惯,健身时大汗淋漓,健身后当然就会胃口大开,这时候大家需要及时补充身体能量。健身后身体处于疲劳状态,对于食物自然也有特殊的要求,一起来看看哪些食物不宜在健身之后吃吧!

健身后胃口大开,来个辣椒炒肉什么的应该很过瘾吧!下次还是忍忍吧!剧烈运动后血液流动加速,更容易把辣椒里的热量和刺激物质传递到全身,出现烧心、消化不良等后果。

## 3.巧克力

甜甜的巧克力总能把健身带来的疲惫一扫而光。巧克力作为高糖、高卡路里食物,虽然能在短时间内帮你恢复体力,但是身体经过剧烈运动后更需要一些真正有营养的食物来修复精疲力竭的肌肉、促进身体正常代谢,在这方面巧克力除了能帮你长胖外真是一无是处。

## 4.薯片等高盐零食

辛辛苦苦锻炼完了,总要奖励一下自己,来包薯片吧...快放下!人体中的钠和钾作为两种电解质,需要时时保持平衡,而运动时汗流浹背,身体里的钾离子本来就流失了很多,这时候再吃薯片这么咸的零食,盐分作为钠离子,更会降低身体中的钾离子含量。最好是选择一些运动饮料来恢复电解质平衡哦。

## 5.汽水

刚运动完虽然很口渴,但也不要放纵自己喝可乐。这些汽水里糖分和各种化学物质占了主流,营养价值几乎为零,而刚运动完的你急需补充各种维生素、矿物质来恢复身体机能,这时候喝汽水等于做无用功。还是买瓶运动饮料吧!

健身之后,也要记得配上合理一餐,才能事半功倍。

## 1.牛油果

牛油果富含各种维生素,眼下是颇受欢迎的网红食品,但是在健身后可不宜多吃哦!因为牛油果虽然是水果,脂肪含量却很高,健身后疲劳的身体更容易摄入脂肪,不就功亏一篑了吗?建议在健身前食用,健身时则可以转化为能量消耗掉。

## 2.辣椒

喜欢吃辣的小伙伴,健