

運動後該怎麼吃？

我們都知道運動可以促進新陳代謝，維持優美的體態增進健康，但是飲食上該如何配合呢？其實這要看運動的型態來決定。如果運動內容只是快走或是慢跑半小時，這類中低強度的運動，運動前 1~2 小時可以先補充優質的碳水化合物，如：全麥麵包、香蕉、地瓜、燕麥...等，其熱量可以依照運動的時間及強度來調整份量，如果只是快走半小時，只需補充 100 大卡左右，若是慢跑半小時，運動前可以補充 200 大卡左右，其補充的主要目的在於預防空腹運動可能造成體力不夠、暈眩的低血糖情況發生。

若是從事中高強度的運動，所謂中高強度是指運動期間心跳率達 130~140 下/分，像是跑步、爬山，運動後一定要補充營養，此時身體非常需要恢復精力與修補肌肉，運動時肌肉裡的肝醣會大量地被消耗，肝臟中的肝醣也會被使用，如果運動後什麼都沒有吃，就像是讓身體處在禁食期，隔天會感覺非常的疲倦、精神無法集中，肌肉也會明顯的痠痛，運動強度愈大，不舒服的感覺就會愈明顯。

進餐最好的時間是在運動後 20~60 分鐘內，這段時間吃進去的熱量不會儲存為脂肪，主要是用來恢復體力，合成修補肌肉，愈延遲吃愈容易脂肪堆積。很多人因為怕胖，運動後只補充蛋白質不吃碳水化合物，但其實同時補充碳水化合物和蛋白質才是正確的，因為吃進碳水化合物時可促進

胰島素分泌，胰島素會幫助胺基酸進入肌肉組織合成蛋白質，碳水化合物與蛋白質最好的比例大約是 **4：1** 或 **3：1**，能對肌肉恢復產生較好的效果，熱量控制在 **300** 卡左右，例如：香蕉搭配一杯低脂牛奶、地瓜加一顆水煮蛋、少量堅果加低糖豆漿一杯、御飯糰加一杯無糖優格，或是一份馬鈴薯沙拉三明治，都是很好的選擇。