

体育健身中膳食营养的搭配方法

陈晓岩

(通化师范学院 吉林通化 134000)

【摘要】 民以食为天，饮食一直以来是人类生命、生存和发展的必要条件。我国的饮食烹饪文化源远流长，在关注其中的口味的同时也注重饮食营养的高标准。然而，随着现代社会的飞速发展，越来越多的快餐和速食受到广大群众的热爱，现代人往往更追求饮食的方便和快捷，而不是饮食的营养价值，很容易使身体发出亚健康的抗议，尤其在体育健身的过程中更要注重饮食的营养，希望为当今的体育运动者提供营养建议。

【关键词】 体育运动；健身锻炼；营养膳食；饮食搭配

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i9.54123

体育健身是一个需要极大体力的过程，如果膳食营养得不到适当的储蓄或补充，是无法满足剧烈的体育健身活动，健身效果也无法达到最佳的效果，因此，合理饮食对于实现预期的健身活动是至关重要。本文通过对体育健身中膳食营养的搭配方法的研究，希望为相关人员提供参考意见。

1、体育健身与饮食搭配的关系

对于从事体育或者健身操作人员而言，其最佳的身心状态应该是相对较低的体重，并且其肌肉质量是超高的。通常在许多竞技健美操项目中，清晰的肌肉线条和分离程度才是成为一个人打赢体育竞技的有力武器，其中身体脂质水平与肌肉素质的含量就是一个直接决定竞技项目水平与高低的主要因素。为了能够达到上述各种体育锻炼健身的效果，体育锻炼健身的人才往往都需要接受一些高强度训练。这类具有高强度无氧代谢的运动除了必须要求人体能够进行有氧运动外，还必须要求人体能够做出提高无氧代谢率的有氧运动。从膳食营养学层面出发来讲，体育健身的过程中往往需要进行丰富的营养补给，来支撑整个体育锻炼过程的消耗，其中主要的营养元素有：优质蛋白、优质脂肪、碳水化合物、各种维生素以及矿物质^[1]。

2、体育健身中膳食营养的搭配原则

在进行体育健身活动过程中人体总消耗量往往是比较多的，运动员一旦膳食和营养素搭配不够合理，极易导致出现体质下降等现象，并且不能真正达到进行健身活动的目标与效果。现阶段大多数健康的人都希望通过减少进食量，以此为手段来极大地消耗自己身体中的脂肪，以此达到锻炼自己体育和运动的目标。虽然这种健身锻炼手段见效很快，使得运动员的平均体重增长明显，但是却会严重影响到运动员自身的健康和运动技术能力，并且还可能会因为体内营养素的摄取量不足，给其身体造成不良的影响，长此以往，会严重危害自身的健康。因此，在整个进行体育健身活动的过程中，膳食和营养素的摄入与对运动所消耗量的比例都应该按照一定科学要求的标准来进行严格管理，促使其所需摄入的膳食和营养素含量更好地满足自己的需要。只有在保证运动员的身体和精神素质得到了很好地发展的前提下，才可以继续地进行每次的体育锻炼，以便于达到预期的运动健身目标。在运动和健身时，身体对于能源性物质的需求相对比较高，如脂肪、糖类、蛋白质等；非能源性物质也很重要，例如维生素、水、无机盐。因此，膳食和营养的合理搭配，就是通过合理地调节人们在进食过程中的多种可消化和营养物质，以充分满足人们的身体和运动中各种活动的能量和需求，以此为基础来达到科学健身的目标^[2]。

3、体育健身中合理搭配膳食营养的方法

3.1 调节三餐摄取营养比例

早餐：由于每天的早餐与前一晚的晚餐之间的间隔时间比较长，肠胃是空的。如果不吃早餐，人体的血糖会持续下降，导致精神萎靡、反应缓慢等现象，严重的还容易产生昏厥。此外，不吃早餐还很容易导致胆结石。因此，早餐是尤为重要的。其中碳水化合物通常占三分之一以上，外加蛋白质和蔬菜就足够了。早餐的摄入应该包括主食、副食，并且最好以蒸或煮为主，副食可以选择肉类、蔬菜、鸡蛋、牛奶或果汁，尽量少吃油炸食品。相关专家曾经指出，午饭应该由米饭、馄饨、面食等热量相对高一些的食物来组成，以此来达到饮食摄入的标准，但优质蛋白质与钙、锌、维生素等微量营养素的比例并不足。在此基础上，由于运动员处于快速体力消耗阶段，应该科学安排午饭的摄入时间，并注意通过多吃鱼和鸡肉等富含蛋白质的食物来提高饮食质量。晚餐时应避免富含脂肪和蛋白质的食物，因为这些食物不仅会干扰夜间睡眠，而且容易导致肥胖。可以主要选择一些富含维生素C和粗纤维的食物。这类食物不仅能促进消化、预防便秘，还能为人体提供必要的纤维和微量元素，预防动脉粥样硬化，改善血液循环，有益于人体健康。另外，还应该吃一些高碳水化合物的食物，它们可以将色氨酸释放到血液中，而这种色氨酸不会被大脑中的肌肉细胞吸收，而是转化为有镇静作用的血清素。

运动者应该在体育和健身的活动中，不能以一味地减少体重和进食量为代价，换取体脂的下降，否则将会对体内造成严重的能量失衡，严重威胁到自己身体的健康。在计划运动期间的膳食时，需要仔细地选择一日三餐膳食的营养总和，以确保均衡饮食并有效增加运动期间的各种能量摄入^[3]。在用餐时，所选取的食物营养含量需要比例恰当。相关研究表明，热量运算公式为： $4.186\text{kJ} \times 24\text{h} \times \text{体重}(\text{kg})$ 。体育健身者可以依据此公式，根据自身热量消耗情况，科学补充营养。在清楚地说出饭菜总的食用热量和膳食所需摄入剂的数目后，就是可以按3:4:3的比例来进行饭菜的早、中、晚三种膳食。由于一些运动者在早饭饮食对于体力和热能的要求相对较高，此时人们对于碳水化合物、蛋白质、脂肪的消费需求相对较高，在午休期间进行饮食时，重要的就是补足白天各种体力损伤所造成的损失，补足能量储备。此时主要是以脂肪和蛋白质为主，作为其补充能量的主要营养成分。晚餐的时候运动人员可以适当减少饮食中的维生素摄入量与膳食总含量的比例，由于夜间活跃的人体运动量相对较少，所以运动员们有必要尽量避免晚上这段时间内摄入过多的蛋白质和高磷酸类食物，并且还可以考虑多多地选取一些维生素含量相对较多的绿色蔬菜等。

3.2 优化调节运动时间与用餐时间

在各种运动健身项目中，最重要的环节就是运动时间和进餐时间。不要空腹继续锻炼或做其他运动，否则会很快失去体力，无法进行正常活动，甚至出现低血糖。但是也不能在吃过很多东西后进行锻炼或者运动，会给胃肠道带来很大压力。在

许多情况下,可能会在运动后出现严重的胀气或恶心呕吐。相关研究表明,饮料和其他食物只有在食用后一到两个小时才会被人体的胃肠道吸收和消化。因此,健身运动通常应该在饭后的一两个小时之后进行。运动后,人体血液和呼吸在人体内的流动被智能地重新分配。此时,人体胃肠道摄取或分解食物的能力部分受到影响。为有效防止运动后人们出现饮食不良的现象,所以不可在剧烈运动后立即开始进食,运动人员必须在运动后将心率、血压等身体功能恢复平缓后才能正常进食。一般情况下,体育运动经过两个小时的休息后,可以选择简单易消化的饮食来获得适当的营养。

3.3 用餐时尽量补充多种营养元素

营养物质的丰富和多样化是促进人们在运动中保持健康生活的重要基本条件,而在体育运动过程中的锻炼和健身中人们对于这些营养物质的丰富性和多样化要求也就越高,这主要是因为它与进行体育活动所需要消耗的体力饮食总量较高密切相关。在运动者进行各种运动体育锻炼和其他健身活动的同时,体循环进一步地得到了加快。这些重要的微量元素都被人们普遍认为是现代人在日常生活中为了保护健康必须具备的基本条件,而且通过加强对这些重要微量元素进行补充培训工作也是保证身体机能,保障学员培训计划安全及不受其他因素影响的一种必然举动。这一组成部分主要来源于各类食物及蛋白质,主要是从豆制品、粮食、蔬菜、水果等不同的生活方式中获得。但是,膳食营养的搭配却属于一种长期保证体能均衡的治疗措施,如果在某一次健康运动中身体的能量消耗太多,也就是说可以用各种功能化的饮料来补充身体必须要求的微量元素。但是,这样的治疗措施只会因为应急而被采取,长时间内的微量元素均衡仍然有待通过合理地搭配人体膳食和营养组织结构的改善来加以实现^[4]。

3.4 培养良好的健康饮食习惯

现阶段,随着我国居民生活条件水平的逐渐得到改善,不少家庭条件都好了起来,所以吃的东西种类也很多繁杂,但是

并非因为价格愈贵,营养愈多,对于身体愈有益处。高脂肪,高热量,高蛋白“三高”的食品也越来越多地受到现代社会人们的重视和青睐,由此减轻肥胖的问题已成为当下我国社会需要重点关注的话题,并且还要严格地谨防因此原因而导致患者所引起的慢性高血压,糖尿病等多种疾病再次复发。最好的办法之一就是尽量做到荤素合理搭配,均衡营养。病从口入所指的是疾病也都是因为饮食搭配不好所引起的,那么,健康同样也能够被吃出来的。

当饮食时间受到训练计划的干扰时,多数健身者选择短时间内调整进食计划。但是,但却明显地忽略了身体所吸收的营养和物质的基本功能与原则。虽然对于单次的膳食进食所需时间的调控也不可能给健康带来任何的严重后果,但长期缺少有法理和合理规律的膳食调控往往导致身体在最需要的营养素期间并没有及时得到足够的供给与补充,或者在并不按照所需要储存的能量而盲目地摄入了多余的营养素,造成对于这些营养素的吸收不合理^[5]。

4、结论

综上所述,我国的全民健身和体育运动正在如火如荼地开展和推进中,而向广大的健身者和人们传播和普及了其膳食营养相互融合的现实意义和其重要性以及他们在健身运动过程中的一些相关理论知识,可以有效地增强了健身者的膳食营养理论知识水平和膳食营养技术能力和素质,并且也促成了其从根本上实现了从积极态度转变到健康行为模式的转变,应该大力挖掘健身产业、体育工作者与膳食营养科学等各个领域的专业人才。

项目名称:通化师范学院大学生创新创业训练计划资助项目

项目编号:202110202003X

参考文献

- [1] 基于增强现实的膳食营养搭配平台设计及应用[J].李泽琳,王血融,孙炳辰,尚宪刚,刘克.科技视界.2020(12).
- [2] 2004—2015年中国成年居民膳食营养知识知晓率的变化趋势[J].贾小芳,王志宏,张兵,苏畅,杜文雯,张继国,姜红如,黄绯绯,欧阳一非,汪云,李丽,王惠君.卫生研究.2020(03).
- [3] 膳食营养搭配方案对散打运动员身体机制的影响评价[J].张帅奇.食品安全质量检测学报.2021(04).
- [4] 浅谈大学生膳食营养与健康[J].王振丽,程璞,王婷婷,席会平.食品安全导刊.2019(30).
- [5] 大学生膳食营养现存问题及应对策略分析[J].韩国玮.开封教育学院学报.2019(12).