

## 健身后错误饮食等于白练

【阿波罗新闻网 2011-12-10 讯】

在健身后，身体会向大脑发出疲劳和饥饿的讯息，不少人为了填饱肚子，选择了错误的食物，乱吃东西对健康有害，尤其是在运动之后，错误饮食可能让健身效果荡然无存。

经过剧烈的健身锻炼后，人体热量消耗不少，身体自然需要补充能量，但这不代表你可以随意进食。如果你要增肌或者减肥，就需要慎重对待健身后的饮食。



运动后饮食错误等于没练。

在健身后，身体会向大脑发出疲劳和饥饿的讯息，不少人为了填饱肚子，选择了错误的食物，乱吃东西对健康有害，尤其是在运动之后，错误饮食可能让健身效果荡然无存。在健身后，补充一定的卡路里和相应营养很重要，这需要蛋白质和碳水化合物。不过，富含脂肪和糖类的不健康食品必须限制。

### 健身后禁忌食品

#### 生冷蔬菜

在健身过后，未经处理的生冷蔬菜不宜进食。红萝卜、芹菜、辣椒和西兰花等可能是健康的低脂肪食物，不过不适合运动后吃，因为这些食品不足以补充能量以维持健康的新陈代谢率。不过，如果你一定要吃蔬菜，可以添加酸奶、果仁奶油或者鹰嘴豆沙等酱料制作沙拉，但不可用奶油。

#### 高脂肪快餐

炸土豆片、薯条、汉堡、热狗和玉米片等可能迅速填饱饥饿的肚子，但在健身后食用，等同于让之前的锻炼效果付诸东流。这些食物中的脂肪难以消化，这不是人们运动后希望见到的情况，运动后需要补充的是糖原，而不是增加身体储存的脂肪。

#### 过咸小吃

薯片或者椒盐饼干等含有过量盐分的小吃，会降低身体的钾含量，导致恢复速度减慢。钾这种矿物质对细胞活动有重要作用，比盐里的钠重要。因为运动流汗，身体丧失了大量电解质，因此不宜因为吃下含盐过多的食品而消耗太多钾元素。

#### 培根烤肉

适量吃烤肉是没问题的，但只适合早餐，为接下来一天的活动储备热量，运动过后不适合。因为烤肉消化不易，会妨碍运动后的代谢，因此，应以鸡蛋之类的食品作为补充蛋白质的首选。

#### 披萨

披萨含有过多油脂，尤其是有香肠等馅料的类型更不适合运动后食用，吃一小块即可抵消一次锻炼的成果。如果非要吃面食，可选择全麦面包、奶酪等。

### 健身后禁忌甜品

#### 汽水和果汁

运动后定会口渴，然而，此时不适宜饮用甜的饮料，包括汽水或者含有果糖的果汁。在剧烈运动后喝含糖饮料会起反效果，因为降低新陈代谢，从而阻碍减肥。喝运动功能饮料也要注意，只在有需要时饮用，补充流失的电解质即可，口渴时更适合喝水，可吃根香蕉补充钾元素。

#### 牛奶巧克力

牛奶巧克力富含糖分和卡路里，不是锻炼后需要的食品，吃它的坏处远超过补充能量的益处。黑巧克力(含70%以上的可可)更加健康，可以帮助你运动后迅速恢复，但亦不适宜多吃。

#### 甜食点心

甜圈面包等点心营养不高，却有很高脂肪和热量，虽然运动后需要碳水化合物补充肌肉的“燃料”，但加花生酱或者水果酱的全麦面包更适合。

