



# 增肌減脂 運動飲食聰明吃

營養師

王文子

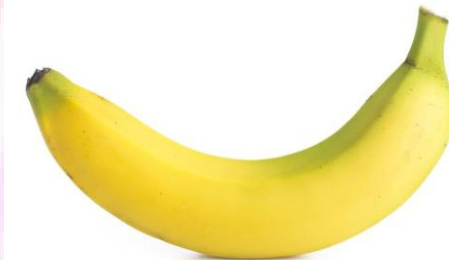


# 運動飲食跟一般飲食有何不同？

- 運動是一種耗能的活動
- 運動時身體需要能立即消化吸收的食物，轉變成血糖後再供給肌肉使用。



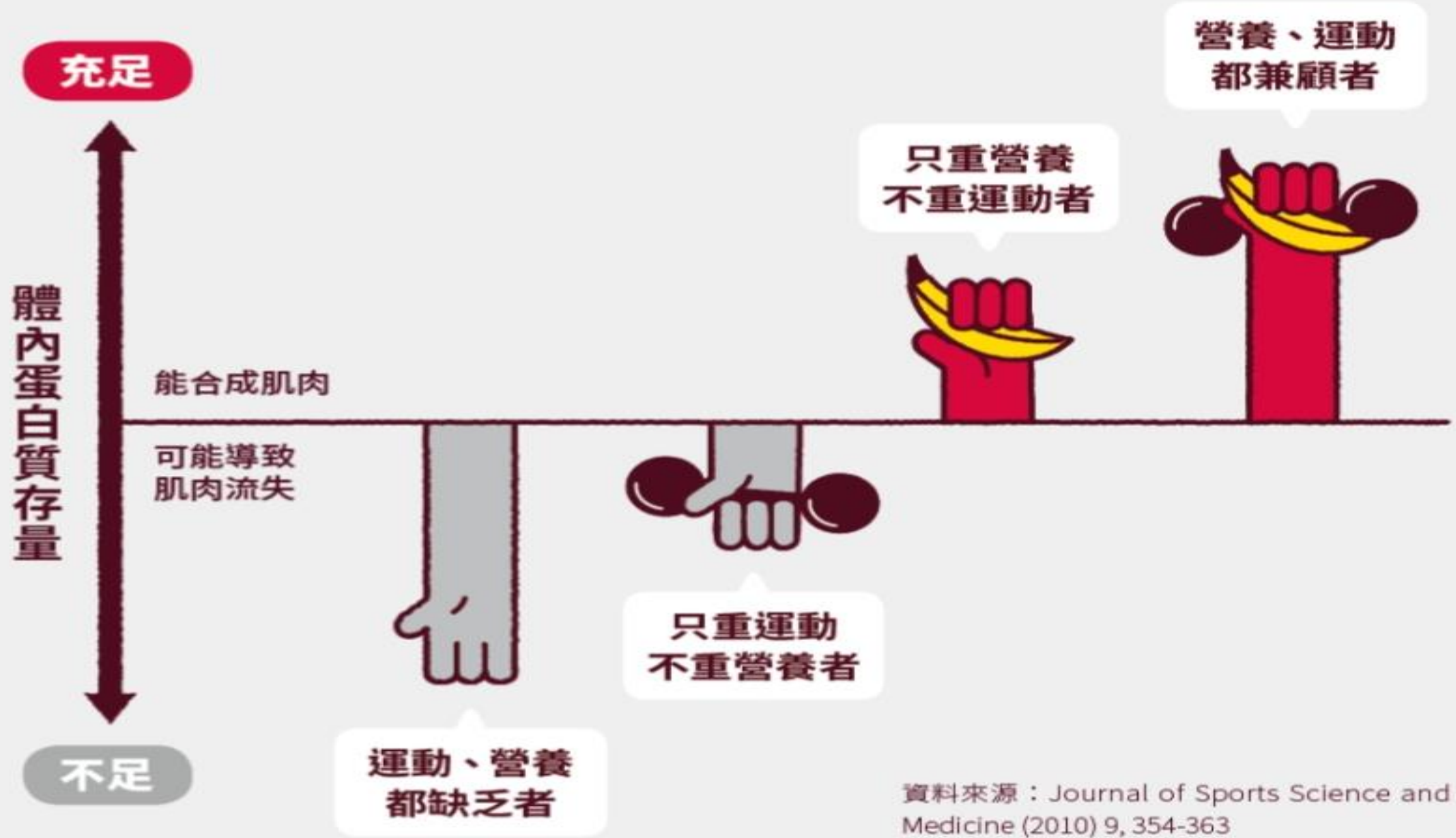
# 運動飲食跟一般飲食有何不同？



- 運動是一種耗能的活動
- 運動時身體需要能立即消化吸收的食物，轉變成血糖後再供給肌肉使用。
- 運動飲食大都會強調「好消化」的高GI食物，例如粥、吐司、香蕉等，才能快速消化吸收給身體使用。



運動前、中、後的飲食內容



資料來源：Journal of Sports Science and Medicine (2010) 9, 354-363

# 運動前吃什麼？

## ■ 目標：補充體力

- 運動前1~2小時以好消化吸收的**低GI多醣類碳水化合物為主**(30~40公克碳水化合物)，如：小餅乾、地瓜、全麥麵包、水果等碳水化合物食物、蛋白質為輔。
- 運動前**0.5~1小時內**，選擇以**液態、較高GI的碳水化合物為主的食物**和少量的蛋白質點心。
- 補水策略：運動前2小時補充**400~500mL**。

訓練前 0.5 ~ 1 小時



組合一

柳橙汁 410ml



組合二

鮮奶茶 375ml

訓練前 1 ~ 2 小時



組合一

地瓜 110~140 公克 +  
蛋 1 顆



組合二

大香蕉 1 根 +  
優酪乳 200ml

# 運動中吃什麼？

- 目標：回充運動時肌肉所消耗的能量、防止肌肉被分解
  - 輕度訓練不需要在過程中補充什麼食物或小點心。
  - 中重度訓練時間**超過60分鐘**，則應該要考慮**補充液體**，**含有一點碳水化合物**更好；每15~20分鐘補充120~250mL(400~600mL/小時)。
  - 運動中的液體較為合適的醣類比例為4~8%(25公克碳水化合物)



# 運動中水分攝取的原則

- 持續1小時以內的運動，補充水分即可；持續運動時間超過1小時，選擇運動飲料，以補充醣類。
- 飲料應以冰涼為主，約攝氏8~10度，可以增加胃排空速率，增加水分吸收速率，同時也可幫助散熱。水分流失量會因為運動項目、運動強度、運動時間以及運動環境等因素而已，建議運動中持續補充
- 在運動中要讓水隨手可得，並於訓練過程中安排喝水的時間，通常約每15~20分鐘一次，就可隨時維持體內水分平衡，不要等到感覺口渴時才喝水，因為這時體內水分已經流失不少。

訓練中



運動飲料 400 ~ 600ml  
(訓練超過 60 分鐘以上)

# 運動後吃什麼？

- 目標：幫助合成和修補肌肉、減輕肌肉痠痛
  - 飲食黃金補充時間：30分鐘內
  - 只補充蛋白質是不夠的，需搭配碳水化合物。
  - 飲食黃金補充比例為碳水化合物：蛋白質=2~4：1
  - 蛋白質攝取量為0.25~0.3公克/公斤體重。

## 運動後補充的關鍵

減脂

200 ~ 300 大卡  
減少碳水化合物和足夠  
蛋白質



增肌

碳水化合物：蛋白質  
= 2 ~ 4 : 1 (熱量比)



搭配補充微量營養素

攝取含維生素 E、礦物質食物  
幫助抗氧化，促進代謝  
不抽筋鐵腿，能強化運動成效





### 組合一

含糖豆漿 450ml+  
三角飯糰 1 個



### 組合三

巧克力牛奶 400ml+  
全麥吐司 1 片



### 組合二

優格 180 公克 +  
肉包 1 個



### 組合四

全麥吐司 3 片 +  
雞胸肉 90 公克

表 3-1 常見食物的醣類含量

食物名稱	重 量	醣類含量 (公克)	食物名稱 重 量	重 量	醣類含量 (公克)
飯	1 碗	60	蘋果	1 個 (小)	15
麵條	1 碗	30	葡萄汁	1 杯 (240 毫升)	45
土司	1 片	15	柳橙汁	1 杯 (240 毫升)	30
小餐包	1 個	15	果醬	2 茶匙 (約 10 公克)	6
貝果	1 個	30	各種熟蔬菜	120 毫升	5
早餐營養穀類	1 杯	30	各種生蔬菜	240 毫升	5
芒果	1 個	30			
柳丁	1 個	15			
香蕉	1 根 (小)	15			

表 3-2 常見食物的蛋白質含量

食 物 名 稱	重 量	蛋白質含量 (公克)
全脂牛奶或低脂牛奶	1 杯 (240 毫升)	8
全脂奶粉	4 湯匙 (30 公克)	8
低脂或脫脂奶粉	3 湯匙 (25 公克)	8
起司	2片( 45公克 )	8
瘦豬肉	35 公克 (可食部分生重)	7
雞胸肉	30 公克 (可食部分生重)	7
魚肉	35 公克 (可食部分生重)	7
牛條肉	35 公克 (可食部分生重)	7
豆漿	1 杯 ( 190 毫升)	7
豆干	70 公克	7
豆腐	傳統豆腐80公克；嫩豆腐140公克	7
飯	1 碗	8
麵條	1 碗	4
土司	1 片	2

# 不是每一種運動都需要補充食物

## ➤ 重點會在你的運動強度

- 運動的強度大於心率 130 ~ 140，總運動時間超過一小時，消耗的卡路里約在 200 ~ 300 大卡以上，才真的需要運動補充！





運動增能劑

品項	目的	何時吃
乳清蛋白	快速補充1日及運動後蛋白質需求	運動後盡快補充
肌酸	強化運動爆發力、增加肌力	運動後隨餐或餐後吃，運動中吃效益差
咖啡因	提升耐力型運動表現	運動前60分鐘吃
魚油	緩解肌肉疲勞，可能有增肌效益	一般會建議隨餐吃，每天2,000~3,000毫克
營養棒	營養量充足及但熱量高	運動前、中或後吃

營養素攝取過量易造成身體負擔，吃對時間及份量，才能在運動完及時修補組織。

# 乳清蛋白

- 組成牛奶的兩大蛋白質是乳清蛋白與酪蛋白，乳清蛋白約佔牛奶總蛋白質的 20%，而酪蛋白約佔 80%
- 依照牛奶的加工過程不同可製成濃縮乳清蛋白、分離乳清蛋白、水解乳清或酪蛋白
- 乳清蛋白不只蛋白質比例高，還包含了完整且充足的胺基酸，助於人體代謝

種類	濃縮乳清	分離乳清	水解乳清	酪蛋白
蛋白質含量	70-80%	90% 以上	80-90%	70-80%
優勢	加工較少，含有部分乳糖、鈣等營養成分	蛋白質含量、比例最高	小分子胜肽，吸收最為快速	氨基酸可持續釋放數小時
乳糖不耐症	可能不適合	適合	適合	可能不適合

# 乳清蛋白

- 乳清蛋白富含製造穀胱甘肽(**glutathione**)的胺基酸原料，穀胱甘肽被許多文獻證實具有強大的抗氧化特性，可以**降低身體的氧化壓力**
- 含有高濃度的**支鏈胺基酸 (BCAA)**，這有助於維持肌肉組織、預防激烈運動所造成的分解代謝

A pixelated illustration of a garden scene. In the upper left, a bright orange sun is partially obscured by a green leafy branch. To the right, a purple flower with a yellow center and green stem stands prominently. In the lower center, a brown, rounded object, possibly a mushroom or a piece of wood, is visible. The background is a light green field with scattered pixels.

對於一般運動量的我們來說，在正餐  
和運動後吃足**原型食物**來補充蛋白質  
會更好！

謝謝聆聽