

饮食计划

目录

- 1. 观念..... 1
- 2. 基础知识..... 2
 - 2.1 分类..... 2
 - 2.1.1 蛋白质..... 2
 - 2.1.2 碳水化合物..... 2
 - 2.1.3 脂肪..... 2
 - 2.2 摄取途径..... 3
 - 2.2.1 蛋白质的摄取..... 3
 - 2.2.2 碳水化合物的摄取..... 3
 - 2.2.3 脂肪的摄取..... 3
 - 2.2 摄入量..... 3
 - 2.2.1 蛋白质摄入量..... 3
 - 2.2.2 碳水化合物摄入量..... 4
 - 2.2.3 脂肪摄入量..... 4
- 3. 饮食安排..... 4
 - 3.1 笼统安排..... 4
 - 3.2 详细安排..... 4

1. 观念

三分靠练,七分靠吃!

---鲁迅

这绝不是危言耸听,也不是一句虚话,如果你想练得好,饮食必须高度重视起来,没有恢复就没有增长,多余的话我就不赘述了,饮食真的决定了你健身效果的一大半.

2. 基础知识

2.1 分类

下面主要介绍几种合成肌肉最为关键的“原料”.

2.1.1 蛋白质

老生常谈,提起增肌谁都知道蛋白质,也都听过蛋白粉...蛋白质是不仅是合成肌肉的原料,人体的免疫,细胞生长等都会有蛋白质参与,生物课本上大家也没少学,就啰嗦到这里.

2.1.2 碳水化合物

碳水化合物是人体的主要功能物质,在人体内充当了“卡车”的作用,是它把蛋白质搬运到需要蛋白质的细胞那里,没有碳水化合物的话,就好比国家在赈灾,结果发放了很多物资但都没有办法运送到需要的人民手上。所以不吃碳水化合物你吃再多蛋白质搞屁用??? 碳水化合物摄入不足的话,身体还会把摄入的蛋白

质当做供能物质消耗掉,造成浪费.

2.1.3 脂肪

很多瘦子以为,吃很多高脂肪高热量食物,就能胖起来,其实不是的,也不想解释,这里只说一句,适当摄入脂肪无论对增肌还是减脂以及保持健康都是大有裨益的,因为人体内有些维生素和酮类的合成需要脂肪,比如睾酮(雄性激素),没有睾酮的话肌肉也就无法合成了.

2.2 摄取途径

2.2.1 蛋白质的摄取

蛋白质主要来源有:各种瘦肉,蛋类,乳类,海鲜类,乳类及其制品,豆类及其制品,蛋白粉等,虽然说日常吃的主食里也有蛋白质,但含量偏低,不适合作为蛋白质的主要摄入途径.

2.2.2 碳水化合物的摄取

碳水化合物的主要来源有:米,面,五谷杂粮类,以及这三大类的制品.

2.2.3 脂肪的摄取

脂肪的主要来源有:(这里我仅推荐大家摄取不饱和脂肪,好处极多) 坚果类(核桃,花生,腰果...),牛油果,鱼油等都是非常不错的不饱和脂肪.

2.2 摄入量

前面提到的大家几乎都知道,可以说算是回顾了,但摄入量对大部分没有专业营养

知识的人来说还是一片空白,下面就给大家科普一下增肌推荐的摄入量.

2.2.1 蛋白质摄入量

增肌期蛋白质的摄入量官方推荐是每 lb(磅)体重 1-2 克,如果肾脏没啥毛病的话,我个人推荐每千克体重摄入 1.5 克-2 克蛋白质,对增肌的人来说这些量完全利用得完.比如我体重 65KG,那么我每天推荐摄入的蛋白质在 98-130 克蛋白质,举个例子一个完整的鸡蛋约 7g 蛋白质,一斤牛奶 15 克左右蛋白质,100 克瘦肉约 20 克蛋白质,总之自己去算.

2.2.2 碳水化合物摄入量

增肌期碳水化合物的摄入量推荐是每千克体重 5 克左右,我个人也很少去算碳水化合物,因为中国人的饮食里碳水化合物一般是摄入够的,吃主食吃的比较多...感兴趣自己算一下.

2.2.3 脂肪摄入量

推荐你每天吃一把坚果即可满足当天的脂肪摄入量,方便易行.

3. 饮食安排

3.1 笼统安排

适合大部分懒人,如果你比较懒的话,用这份饮食安排即可满足你的需求.

每天吃 4-6 餐,其中训练后的加餐最为关键,这个时候及时补充蛋白质尤为关键,保证每餐里都要有蛋白质,而且量不少于 20 克,保证每餐里都有碳水化合物,量不少

于 90 克,没必要去称和辛苦计算精确值,心里大概有个数即可.然后每天吃一把坚果.

3.2 详细安排

适合比较勤快,想练得很好,想效果明显的人使用,这个计划只能我告诉你方法,然后你自己来定,不然每个人体重不一样程序员要去死了...

根据当前体重计算每日摄取的蛋白质和碳水化合量,然后结合当日饮食,去查食物的蛋白质和碳水化合物量,估算出每餐要吃多少某种食物.这绝非易事,如果你没有极大的耐心和坚持的恒心,请不要尝试这么做,估计没多久你就会被这样累到不想健身了,最大的好处是通过这样计算一段时间后,你会对饮食有更加精确的认知,基本上每天吃啥吃多少你都会做到心里有数,不用再去计算.

这里给出一份计划,仅作参考使用:

【早餐】7: 00

牛奶 250ML, 燕麦片 80 克或肉包子 2~3 个、白煮蛋 2~3 个(蛋黄最多吃 2 个)、水果若干

总计大概蛋白质 25g, 碳水 50-60g

【午餐】12: 00

煎鸡胸肉一块、清炒西蓝花一份、西红柿炒鸡蛋一份、米饭 2~3 碗

总计大概蛋白质 35g, 碳水 80g

【晚餐】17: 00

炒虾一份、嫩芦笋一份、米饭 2~3 碗

总计大概蛋白质 25g, 碳水 80g

【加餐-上午餐】10: 00

全麦吐司面包一块或包子馒头一个、白煮蛋蛋白一个、水果若干。

总计大概蛋白质 7g, 碳水 30g

【加餐-下午餐】15: 00 (下午 16: 00 左右训练)

玉米一根或者番薯香蕉一个、白煮蛋蛋白一个、坚果一小把。

总计大概蛋白质 7g，碳水 30g。

【加餐-宵夜】9：30（23：00 前务必睡觉）

一碗水饺或者一碗面加点肉（不是泡面）或者一份卤肉卷等，蛋白质 7 克，碳水 26 克

以上一天正餐+加餐总计蛋白质：106g，碳水：306g,适合体重约 53KG 的人使用.