本文概述：健身前后该怎么吃、以及健身菜单一周建议，早中晚的增肌食谱推荐。

吃的不对，运动就白费！减脂增肌的重点就是要「好好吃饭」：运动前我们要补充能量，运动后我们要快速恢复！今天跟大家分享一下运动前中后该怎么吃。

**运动健身前（1-2小时前）：**

公式：[低GI](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=238439692&content_type=Article&match_order=1&q=%E4%BD%8EGI&zd_token=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpc3MiOiJ6aGlkYV9zZXJ2ZXIiLCJleHAiOjE3NjAyNzk0MzYsInEiOiLkvY5HSSIsInpoaWRhX3NvdXJjZSI6ImVudGl0eSIsImNvbnRlbnRfaWQiOjIzODQzOTY5MiwiY29udGVudF90eXBlIjoiQXJ0aWNsZSIsIm1hdGNoX29yZGVyIjoxLCJ6ZF90b2tlbiI6bnVsbH0.4wUvoX53uhpUwxbE_2lt4Mg87jNpnc6qFq0Iiw3gANY&zhida_source=entity)+[高蛋白](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=238439692&content_type=Article&match_order=1&q=%E9%AB%98%E8%9B%8B%E7%99%BD&zd_token=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpc3MiOiJ6aGlkYV9zZXJ2ZXIiLCJleHAiOjE3NjAyNzk0MzYsInEiOiLpq5jom4vnmb0iLCJ6aGlkYV9zb3VyY2UiOiJlbnRpdHkiLCJjb250ZW50X2lkIjoyMzg0Mzk2OTIsImNvbnRlbnRfdHlwZSI6IkFydGljbGUiLCJtYXRjaF9vcmRlciI6MSwiemRfdG9rZW4iOm51bGx9.GmQDyqiOxNE4tiqvuvfQuhHK5TyrGF1nPmLEj5RucSA&zhida_source=entity)、目的：为训练提供足够的能量，加速消耗脂肪

推荐：全麦面包、麦片、番薯、玉米等等；高蛋白可以选择鸡胸肉、鸡腿肉、牛肉等等，另外若是于早上运动的人，运动前可以来杯黑咖啡，以提高运动表现、加速脂肪代谢，还能帮助排便。

**运动健身中：**

公式：[电解质水](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=238439692&content_type=Article&match_order=1&q=%E7%94%B5%E8%A7%A3%E8%B4%A8%E6%B0%B4&zd_token=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpc3MiOiJ6aGlkYV9zZXJ2ZXIiLCJleHAiOjE3NjAyNzk0MzYsInEiOiLnlLXop6PotKjmsLQiLCJ6aGlkYV9zb3VyY2UiOiJlbnRpdHkiLCJjb250ZW50X2lkIjoyMzg0Mzk2OTIsImNvbnRlbnRfdHlwZSI6IkFydGljbGUiLCJtYXRjaF9vcmRlciI6MSwiemRfdG9rZW4iOm51bGx9.H_Un9qxUYUZnV0pgZX0s_ACsVmXw8O-flIpIQ8tKeTU&zhida_source=entity)搭配小小口多次饮用

饮品推荐：矿泉水、淡盐水、电解质饮料或者运动饮料

注意：千万不要大口喝水，因为会加快身体的疲劳程度，出汗会消耗盐分，喝水进一步稀释盐分，盐分比重下降导致排尿/汗量增多，反而会“越喝越渴”。

**运动健身后（练后1时内）：**

公式：高GI+高蛋白、目的：由分解→合成状态，迅速供能防止肌肉流失，促进胰岛素分泌

推荐：白饭、香蕉等水果；避免难消化的蛋白质，如鸡肉、牛肉等，而应选择牛奶、蛋清等易消化、迅速提供蛋白质的食物。

**为什么不建议空腹训练？**

因为肌肉量储备会不足，身体会分解肌蛋白提供能量，导致肌肉量流失，此外，空腹训练也会使血液中的游离脂肪酸增高，对心脏产生压力，易引起心率失常表现，日常可以多摄取富含蛋白质和[辅酶Q10](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=238439692&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%BE%85%E9%85%B6Q10&zd_token=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpc3MiOiJ6aGlkYV9zZXJ2ZXIiLCJleHAiOjE3NjAyNzk0MzYsInEiOiLovoXphbZRMTAiLCJ6aGlkYV9zb3VyY2UiOiJlbnRpdHkiLCJjb250ZW50X2lkIjoyMzg0Mzk2OTIsImNvbnRlbnRfdHlwZSI6IkFydGljbGUiLCJtYXRjaF9vcmRlciI6MSwiemRfdG9rZW4iOm51bGx9.YJI7ydcmy9gHxdIa7iLQG8ut5EmnbFCpo6QMxb_zN8s&zhida_source=entity)的食物，以增加运动状态。

**健身饮食习惯：**

健身饮食习惯上应调整为少油少盐，调味尽量简单，每天要喝足2000ml的水量。主食可吃杂粮米，地瓜，芋头，山药，南瓜等等。

**可多吃**[**碱性食物**](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=238439692&content_type=Article&match_order=1&q=%E7%A2%B1%E6%80%A7%E9%A3%9F%E7%89%A9&zd_token=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpc3MiOiJ6aGlkYV9zZXJ2ZXIiLCJleHAiOjE3NjAyNzk0MzYsInEiOiLnorHmgKfpo5_niakiLCJ6aGlkYV9zb3VyY2UiOiJlbnRpdHkiLCJjb250ZW50X2lkIjoyMzg0Mzk2OTIsImNvbnRlbnRfdHlwZSI6IkFydGljbGUiLCJtYXRjaF9vcmRlciI6MSwiemRfdG9rZW4iOm51bGx9.UfQA9VTc2Yjzn2D53isaTu2BNn4Eg-CbpaiqNz_QWgk&zhida_source=entity)**：**

寒性碱性食物包括：西红柿、栉瓜、海带、竹笋、丝瓜、哈密瓜

凉性碱性食物包括：莲藕、萝卜、茄子、蒟蒻、黄瓜、菠菜、冬瓜、蘑菇、生菜、油菜、金针菇、苦瓜、莴苣

平性碱性食物包括：百合、胡萝卜、茼蒿、白菜、甘蓝、黑木耳、银耳、地瓜、芋头

温性碱性食物包括：山药、洋葱、韭菜、南瓜、甜椒、雪里红、生姜

热性碱性食物包括：辣椒、大蒜、胡椒粉、豆腐

想要效果更好的人可以搭配一周3-5次的运动，强烈推荐全身减脂运动：跳绳，其他如[HIIT](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=238439692&content_type=Article&match_order=1&q=HIIT&zd_token=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpc3MiOiJ6aGlkYV9zZXJ2ZXIiLCJleHAiOjE3NjAyNzk0MzYsInEiOiJISUlUIiwiemhpZGFfc291cmNlIjoiZW50aXR5IiwiY29udGVudF9pZCI6MjM4NDM5NjkyLCJjb250ZW50X3R5cGUiOiJBcnRpY2xlIiwibWF0Y2hfb3JkZXIiOjEsInpkX3Rva2VuIjpudWxsfQ.FCiYEW8rp9gBLmK11eH18eClc4tv8PuNNEqtgPr_zUg&zhida_source=entity)、跑步、快走、跳舞等等都可以尝试。



**健身菜单一周建议：**

健身餐每餐中必须包括：优质碳水+优质蛋白+膳食纤维，以及多喝水，才能促进新陈代谢！

每天的食材怎么搭配？

早餐：以优质蛋白为主，不但比较有饱足感且健康，建议热量在300卡左右

午餐：肉类100g+蔬菜200g，可配上一些低GI水果，建议热量450卡

晚餐：以蔬菜和低GI水果为主，建议热量250卡。

**星期一**

早餐：碳水-全麦面包、蒸地瓜；蛋白质-少油煎蛋；膳食纤维-小西红柿、香蕉、黄瓜

午餐：碳水-紫米杂粮饭；蛋白质-豆腐、鸭血；膳食纤维-菠菜、金针菇

晚餐：碳水-蛋白质-水煮蛋；膳食纤维-小黄瓜

**星期二**

早餐：碳水-全麦面包、玉米粒；蛋白质-煎蛋、培根、小香肠；膳食纤维-牛油果、小番茄、蓝莓

午餐：碳水-糙米薏仁饭；蛋白质-宫保鸡丁；膳食纤维-蚝油海鲜菇

晚餐：碳水-豆皮；膳食纤维-豆芽菜、胡萝卜、小黄瓜

**星期三**

早餐：碳水-全麦吐司；蛋白质-滑蛋、培根；膳食纤维-火龙果、小黄瓜、小番茄

午餐：碳水-紫米杂粮饭；膳食纤维蛋白质-四季豆炒肉、泡菜

晚餐：膳食纤维-菠菜拌金针菇

**星期四**

早餐：碳水-蒸饺、蒸南瓜、玉米粒；蛋白质-水煮蛋、煎肉片、小香肠；膳食纤维-小番茄、奇异果、蓝莓

午餐：碳水-白饭；蛋白质-鸡蛋、虾仁；膳食纤维-小番茄、小黄瓜、紫甘蓝

晚餐：蛋白质-鸡胸肉丝；膳食纤维—小黄瓜丝 (凉拌鸡胸肉)

**星期五**

早餐：碳水-蒸地瓜、全麦吐司；蛋白质-水煮蛋、小香肠；膳食纤维-小番茄、小黄瓜、蓝莓

午餐：碳水-五谷杂粮饭；蛋白质-鸡腿；膳食纤维-金针菇、青江菜

晚餐：碳水-玉米粒；膳食纤维-西兰花、木耳

**星期六**

早餐：碳水-全麦吐司；蛋白质-水煮蛋、小香肠、核桃仁；膳食纤维-小番茄、小黄瓜

午餐：碳水-小米藜麦杂粮饭；蛋白质-炒蛋、培根；膳食纤维-小黄瓜、生菜

晚餐：蛋白质-豆腐、虾仁；膳食纤维-小黄瓜

**星期日**

早餐：碳水-蒸饺、蒸南瓜、玉米粒；蛋白质-水煮蛋、煎肉片、小香肠；膳食纤维-小番茄、奇异果、蓝莓

午餐：碳水-白饭；蛋白质-鸡蛋、虾仁；膳食纤维-小西红柿、小黄瓜、紫甘蓝

晚餐：碳水-蛋白质-水煮蛋；膳食纤维-小黄瓜

**增肌食谱：**

增肌期所需摄取的热量确实得大于人体所消耗的热量，可是我们需要吃的是优质蛋白质、碳水、脂肪，绝对不能为了达到每日的热量摄取而随便大吃大喝一些不健康的食物，否则最后长出来的都会是脂肪。

三餐做法示例

**早餐：鸡胸肉加蛋三明治**

01. 准备两片切片吐司烤热。

02. 鸡胸肉用米酒、盐、胡椒腌制15分钟后进烤箱180度烤15分钟。

03. 鸡蛋水煮煮熟后切片。

04. 在其中一片吐司上一次铺上食材，用另一片土司夹好后横切。

05. 在切面处撒上黑胡椒粒就完成了！



**午餐：芦笋炒虾仁**

01. 将虾仁去掉虾线，芦笋切段。

02. 用料理米酒、葱姜、黑胡椒粉腌制虾仁10分钟。

03. 将油倒入炒锅后爆香蒜末，虾仁煎至变色后再倒入芦笋一起炒，加一点盐巴、胡椒粉、蚝油调味，翻炒均匀即可。



**晚餐：西兰花炒香菇**

01. 将西兰花切朵洗净，香菇切片，蒜拍成蒜蓉。

02. 水滚后把西兰花汆烫，捞出后滤干水。

03. 炒锅中加油，将蒜蓉倒入爆香，放入香菇片炒软，在加入西兰花、加一点盐、蚝油、黑胡椒粉，翻炒均匀后就完成了。

