健身饮食助手知识库

1. 健身基础原理

• 适应-超载原则：身体只在受到超过日常水平的刺激时才产生正向适应。重量、组数、密度、动作幅度均可作为超载变量。

• 渐进超负荷：每周把总训练量（重量×次数×组数）提高 2–5%，或每两周增加一次重量 2.5 kg。

• 能量系统：磷酸原系统(<10 s)、糖酵解系统(10 s–2 min)、有氧氧化(>2 min)。力量训练主要依赖前两者，心肺训练依赖第三者。

2. 训练分化与进阶

• 新手期(0–6月)：全身训练 3 d/周，每次 6–8 个多关节动作。

• 中级(6–18月)：上/下分化 4 d/周，或推/拉/腿 3 d。

• 高级(18月+)：部位分化 5–6 d。

• 周期化：4 周小周期(3↑+1↓)、12 周大周期。

3. 动作技术要点

深蹲：脚尖 15–30°外展，膝尖同向，核心收紧。

硬拉：杠铃贴胫骨，肩胛在杠正上方，臀大肌锁定。

卧推：肩胛后缩下沉，桥式，触胸即起。

引体：肩胛下沉，肘收 45°，胸迎杆。

俯卧撑：身体一直线，下放至大臂平行。

4. 恢复与损伤预防

• 睡眠 7–9 h；主动恢复 20 min 轻有氧+泡沫轴。

• 常见伤：肩袖、腰椎、髌骨。预防：肩外旋、核心抗伸、股四平衡。

5. 营养学基础

• 宏量：碳水 4 kcal/g、蛋白 4 kcal/g、脂肪 9 kcal/g。

• 能量平衡：TDEE = BMR × 活动系数。增肌+200~500 kcal，减脂-300~500 kcal。

6. 增肌饮食策略

• 蛋白 1.6–2.2 g/kg，分 4–5 餐，≥0.4 g/kg/餐。

• 碳水 4–6 g/kg，优选燕麦、糙米、红薯。

• 脂肪 0.8–1 g/kg，深海鱼+亚麻籽油。

• 训练后 30–40 g 快蛋白 + 50–100 g 碳水。

7. 减脂饮食策略

• 蛋白 2.2–2.4 g/kg，防掉肌。

• 碳水循环：训练日 3–4 g/kg，休息日 1–2 g/kg。

• 脂肪 ≥0.6 g/kg，维持激素。

• 16/8 轻断食可额外-20% 摄入。

8. 食材优选

蛋白：鸡胸、牛里脊、三文鱼、虾仁、希腊酸奶、大豆蛋白。

碳水：燕麦、全麦意面、红薯、鹰嘴豆。

脂肪：牛油果、巴旦木、橄榄油。

蔬菜：西兰花、羽衣甘蓝、芦笋。

9. 补剂与水分

• 乳清：训练后 25 g。

• 肌酸：每日 3–5 g。

• 咖啡因：3–6 mg/kg 训练前 30 min。

• 水：35–40 ml/kg/日。

10. 一周示范(75 kg 男性增肌)

周一 胸+三头

早餐：燕麦 80 g+脱脂奶 300 ml+鸡蛋 3

午餐：糙米 150 g+鸡胸 200 g+西兰花 150 g

训练后：乳清 1 勺+香蕉 1

晚餐：红薯 200 g+三文鱼 180 g+芦笋 150 g

周二 背+二头

周三 腿

周四 休/轻有氧(碳水↓脂肪↑)

周五 肩+腹

周六 手臂+核心

周日 主动恢复

每 8–12 周 deload 1 周；定期体检血脂、尿酸、肝肾。