

饮食计划

目录

1. 观念.....	3
2. 基础知识.....	3
2.1 分类	3
2.1.1 蛋白质	3
2.1.2 碳水化合物	3
碳水化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源。国人的饮食结构里占比最高的,也是让人发胖的罪魁祸首。但适度的摄入是必要的,也是有益的,不要一棒子打死.....	3
2.1.3 脂肪	3
2.1.4 纤维素	4
2.2 摄取途径	4
2.2.1 蛋白质的摄取	4
2.2.2 碳水化合物的摄取	5
2.2.3 脂肪的摄取	5
2.2.4 纤维素的摄取	5
2.2 摄入量	5
2.2.1 蛋白质摄入量	5
2.2.2 碳水化合物摄入量	6
2.2.3 脂肪摄入量	6
3.1 实践	6

3.1.1 碳水循环法	7
3.1.2 生酮饮食	7
3.1.3 断碳	7
3.1.4 饮食计划参考	8
3.1.5 建议	9

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,切身体会,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

下面主要介绍几种核心营养物质.

2.1.1 蛋白质

蛋白质是组成人体一切细胞、组织的重要成分。人体的免疫,细胞生长等等都需要它,总结起来就是它很重要!

2.1.2 碳水化合物

碳水化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源。国人的饮食结构里占比最高的,也是让人发胖的罪魁祸首. 但适度的摄入是必要的,也是有益的,不要一棒子打死

2.1.3 脂肪

脂肪是生物体的能量提供者,脂类也是组成生物体的重要成分,参与体内各种固醇,激素合成,很多人都觉得脂肪是致胖的罪魁祸首,避而远之,实际上是对脂肪的理解不够.

脂肪分为饱和脂肪和不饱和脂肪,常见的菜籽油,动物油这些都属于饱和脂肪,不要过多摄入,

但不饱和脂肪是可以适当摄入,对人体健康非常有益,而且像鱼油中的 Omega-3 还可以帮助脂肪代谢,保护心脑血管等.

2.1.4 纤维素

纤维素人体无法直接吸收和利用,但是可以帮助消化,增加饱腹感,减脂期间可以利用它来欺骗你的胃,主要来源于蔬菜水果,举个例子,比如你吃 3 斤水煮芹菜,你可能肚子撑得饱死了,但热量还不如你吃一个汉堡多..

2.2 摄取途径

2.2.1 蛋白质的摄取

蛋白质的获取主要来源有:瘦肉,蛋类,奶,豆类及其制品. 吸收率的话,植物蛋白要低一些.

肉类如何选?有句话这么说:四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的.

其实本质是想表达,减脂期 白肉>红肉

比如 鱼虾,海鲜等>鸡鸭>牛羊>猪

不同的肉类来源,蛋白质含量和脂肪含量也有不同,但这些差异对减脂其实微乎其微,只要你选的是瘦肉,其实不需要太多关注,影响甚微.(当然如果你能做到极致的话,就按上面说的建议去做)

蛋白质来源越丰富多样多变越好,不要只吃一种,不利于身体健康,不同的肉含的维生素之类的微量元素都不同.

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.

2.2.4 纤维素的摄取

纤维素的主要来源有:各种蔬菜瓜果

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减脂推荐的摄入量.

2.2.1 蛋白质摄入量

减脂期蛋白质的摄入量官方推荐是每 1b(磅)体重 1.5-2 克,如果肝肾没啥毛病的话,对减脂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,需要注意的是如果靠鸡蛋来补充的话,每天吃的蛋黄数量不宜超过 2 个,否则过多的胆固醇会对身体造成损伤.

不要觉得自己吃了那么多肉,就会长肉,大错特错了,蛋白质虽然热量和碳水化合物一样高,都是 4 焦耳/克,但是蛋白质并不会直接去参与供能,大部分都会被你身体细胞的合成,免疫等利用了,而且蛋白质不升血糖,所以无需担心,因为你吃的蛋白质多了,饱腹感也不少,会导致你吃的碳水化合物等减少,所以吃蛋白质不要有

心理负担.

减脂期间吃这么多蛋白质,主要是为了保护肌肉和代谢,防止因减脂流失大量瘦体重,导致代谢变低,容易反弹,另外一个作用就是增加饱腹感,减少其它食物的摄入.

2.2.2 碳水化合物摄入量

减脂期间的碳水摄入量是多少?这个我无法准确回答,虽然网上基本维持在 3-5 克之间,但确实挺难算的,也很难算得准,谁没事去拿个称称一下吃多少克?去外面吃饭又怎么算?根本就是无解的,所以这么多年,我很少纠结吃多少碳水,我有个简便的方法就是,跟着身体感觉走,就是蛋白质我按照每千克体重 1.5-2 克吃,然后保证每餐有蔬菜水果,然后剩下的吃碳水,尽量选择低 GI 碳水,大概吃到 7 成饱,即可.这样既简单又有效.

2.2.3 脂肪摄入量

减脂期间的脂肪摄入这也没法算,我这么多年也没具体算过,就是尽量每天吃一小把坚果,补充不饱和脂肪即可,值得注意的是,脂肪和蛋白质是个很好的组合,如果饮食中无碳水化合物,只有这两个组合的话,饮食就接近生酮饮食,也是一种常见的减脂方式.但如果脂肪和碳水化合物组合,就能爆发出核弹般的威力,就比如油炸的面食,油炸的米及制品,这种组合真的威力巨大,能不碰就别碰,亲测...

3.1 实践

推荐一些比较有效的减脂方式,也是健美运动员常采用的方案,健美运动员也是靠这些方法,在比赛最后半年左右,减去 10%-20%的体脂率,达到惊人的 5%左右的体脂率,这些方法也是无数人都试过有效,我亲测有效的方法,不需要质疑,只要坚持,就会收获极好的效果.

3.1.1 碳水循环法

我们知道,减脂最重要的就是控住碳水化合物,碳水循环法就是采取连续几天摄入中低的碳水化合物,然后回归正常的碳水化合物摄入,循环往复...

通常是四低一高,三低一高,低碳日占比约多,效果越好,在自己能坚持的范围,选 n 低一高即可,通常健美运动员到最后一个月会进行碳水冲刺,完全断碳,普通人没必要这么做,对身体有伤害,也没那自制力.

比如四低一高,就是连续 4 天摄入中低的碳水化合物,第 5 天吃一天正常碳水,做个正常人,所谓的高不是说让你肆无忌惮的吃,也就是和减脂前那样吃就可以了,这餐也叫欺骗餐,之所以这么做是为了骗过你身体,避免你的身体误以为现在进入了一个饥荒的时代,一旦你的身体认为你进入了一个饥荒时代,你在下次摄入碳水化合物之后,身体会很疯狂的囤积脂肪,身体进化了这么多亿年,是很智能的,不要小看它.

同时这样做可以让你没那么痛苦的减脂,就好比上了五天班需要放假休息一样,这样做才能让你更好的坚持,毕竟减脂是否成功,靠的不是一腔热血和心血来潮,而是长久的坚持.

至于低碳日的碳水吃多低?这个自己把握,尽量选低 GI 的碳水吃,量的话能维持你正常的活动和运动即可.

3.1.2 生酮饮食

生酮饮食这里只提一嘴,不过多介绍,因为这种饮食方式争议比较大,和亚洲人饮食习惯也不太符合,当然也不绝对,比如出生在大西北,祖先是游牧民族的人群会更适合这种饮食方式,如果你相比碳水化合物更喜欢吃肉的话,可以进一步去了解这种饮食方式.

3.1.3 断碳

比较极端的做法,可以让你在短时间内快速减脂,但代价也比较大,不到万不得已

不推荐,所谓断碳就是不吃碳水化合物,很多健美运动员在比赛冲刺的最后一个月通常会采取这种做法,将体脂率榨到极限,但这种做法对肝脏伤害比较大,除非情况特殊,否则非常不推荐.

3.1.4 饮食计划参考

贴一份我个人的日常饮食,供大家参考:

8:00 早餐:牛奶 1 斤,鸡蛋 1-2 个(蛋黄每天不要吃超过 2 个,蛋白无限制),任意水果一种

10:00 加餐每日坚果一袋

12:00 午餐: 蛋白质:水煮牛肉/虾仁 或者煎鸡腿肉丁

碳水:半根玉米或者一个番薯或者半根-一根香蕉(看大小)

纤维素:生菜,西蓝花,胡萝卜,秋葵,紫甘蓝,圣女果,青菜,娃娃菜,芦笋 任选 3-4 种组合

自制酸奶一杯(外面买的糖太多了,建议自制,推荐那种直接拿牛奶盒就能做酸奶的酸奶机,非常方便,可以免洗,适合懒人,小红书上有很多推荐)

14:00 蜂蜜绿茶一杯,提神,提代谢

18:00 晚餐: 和午餐差不多,肉和蔬菜组合和碳水来源会换

19:00-21:00 训练及拉伸

21:00 加餐一勺蛋白粉

21:30 泡脚(提高代谢,帮助睡眠)

3.1.5 建议

忌:

1. 过了晚上 8 点就不要再吃任何东西了
2. 尽量不要吃油炸碳水化合物,油炸只能选油炸的蛋白质
3. 不要熬夜,很伤害你的代谢水平
4. 高估运动消耗,低估食物热量,运动完比较容易饿,很多人饿了立马胡吃海喝,其实一次训练也就消耗那么几百大卡,随便吃点东西就能补回来,甚至超过,越减越肥,很多人都会陷入这个怪圈,越减越肥.建议吃之前仔细看看吃的东西热量有多高,每 400KJ 就是 100 大卡,一次一小时的慢跑也才 300 大卡,看完之后你还敢吃么? 饿了忍不住可以吃蛋白质和纤维素和喝水.
5. 急于求成,你花 N 年囤积的脂肪妄图一两个月内就减了,怎么可能,就算你做到了,你的皮肤也会松弛,留下皮囊,极丑,代谢也会变低很多,容易反弹. 要摆正心态,养成好的习惯,减脂只是水到渠成的事情,不要急,急的人通常都坚持不下来.

宜:

1. 少食多餐
2. 别太懒,能站着别坐着,能坐着别躺着,尽量走楼梯,走路... 日积月累,经年累月,两种生活方式带来的热量积累和消耗差距很大的.
3. 多吃蔬菜水果蛋白质,多喝水,多运动,心情心态积极,把代谢拉满
4. 烹饪方式: 蒸煮>清炒>煎>炸

秘诀:减脂总结起来就三高两低:高蛋白质,高纤维素,高水,低碳水,低脂肪

心态:

一顿美食,只能给你带来短暂的快乐,吃完反正都会变成 shi,还会带给你心理和生

理双重负担.

高级的快乐,靠自律获得.

坚持健康的饮食,可以给你带来好的身体,身材,无心理负担,只会带来长足的快乐,和未来意想不到的其它收获,毕竟有了身材和身体的你,才有无限种可能.

当然,人生苦短,及时行乐很重要,人都比较贪心,既要美食,又要身材,我也是这样的人,就像雅俗共赏一样,多一份快乐,谁不想要呢?

所以你可以周一至周五低碳+运动,周末就该享受享受,该出去玩出去玩,想吃啥吃啥(别太过火即可),这样你就能鱼与熊掌兼得,想要的都有,而且边际效用递减,美食也是这样,天天吃就不好吃了,你低碳 5 天再去吃,会觉得吃啥都香,快乐翻倍!