

体育运动训练与膳食结合的思考

前言

随着全民健身意识的觉醒，越来越多的民众为了保持身体健康而花费大量的时间和精力进行体育运动训练。如果人们只注重体育运动训练而缺乏必要的膳食营养保障，那么人体内部的物质能量在大量消耗以后得不到相应的补充反而会对身体健康产生不利影响。因此，需要正确认识体育运动训练与膳食营养的关系，将体育锻炼与膳食结合起来，从而真正有效地保障人们的身体健康。

关键词

体育运动；膳食结合；营养

随着人们物质生活逐渐得到满足，运动与健康如今已经成为人们普遍关注的一个话题。为了强身健体，越来越多的人群参与到体育运动训练中，这就不可避免地涉及运动与膳食搭配的关系。大众逐渐加深了对运动和膳食营养的重视程度，通过合理搭配饮食及时补充人体所需的营养物质，缓解运动过程中身体出现的疲惫状态，提升运动锻炼效果。因此，研究如何将体育运动与膳食结合具有十分深远的现实意义。

1 合理膳食对于体育运动的意义

1.1 缓解运动疲劳

根据部分学者的研究结果可以发现，人们在经历剧烈运动以后身体必然会出现疲劳，究其原因是因为人体细胞在剧烈运动的过程中有氧呼吸减少，无氧呼吸产生大量的乳酸，这种化学物质在人体内部的大量积累会导致机体出现内环境稳态失调的症状，阻碍人体的正常运动，如会感觉到肢体酸痛、疲惫。当人体内部的维生素等营养物质无法保证人体供应时，身体就会出现明显的不适现象。因此，人们在进行大量运动以后，需要及时根据体内流失的营养物质而有针对性

地补充身体所必需的营养物质，维持人体内部各种营养物质的均衡，减轻剧烈运动以后疲劳给人体产生的负面影响。

1.2 提升运动效果

体育锻炼的过程就是人体消耗能量的过程，在这一过程中人体内部储存的诸如蛋白质、维生素、矿物质等营养物质也得到了消耗，一旦这些营养物质不能得到及时补充，将会严重影响人体的正常生理活动。尤其是对于那些身体素质较弱的人，在经过剧烈运动以后常常会因身体缺乏足够的营养物质而导致身体受到不同程度的损害。每个人的身体素质之间存在巨大的差异，个体之间的运动效果也不尽相同，人们需要根据自身身体特点，在运动过程中及时补充膳食营养，依靠体内的营养物质建立起机体保护机制，提升运动效果。

1.3 补充营养的必要途径

人们在运动以后需要进食补充在运动过程中消耗的能量，合理的膳食营养搭配可以为人体补充必要的营养元素。如果膳食营养搭配不够合理，那么人体就无法获取足够的营养物质维持身体各器官的正常运转。在现代社会，不少运动

者希望通过大量消耗能量以及减少能量摄入的方式来达到健身减脂的效果,这种方式可能在短期内确实可以达到预期的效果,但长期下去运动者的身体机能将遭到破坏,极易发生营养摄入不良而导致身体亏损的后果。因此,运动者需要合理搭配膳食,在保证膳食科学合理的基础上进行体育运动训练,才能在保持身体健康的前提下达到健身的目的。

1.4 调节人体的新陈代谢

膳食是人体获得营养物质的主要来源,而运动是人体消耗能量的主要方式,通过完成能量和物质的交换,人体就完成了新陈代谢。新陈代谢主要包括合成代谢和分解代谢两部分。人体获取来自外界的食物后,通过消化吸收将食物中的营养物质贮存于人体内部并应用于人体的各项生理活动中。人体从膳食中能够获取到的营养物质主要有蛋白质、脂肪、膳食纤维等,这些营养物质在人体新陈代谢的整个过程中都发挥着不可替代的作用。尤其是膳食纤维作为一种不易被人体吸收的营养物质,在肠道蠕动的过程中会帮助人体减少对脂肪的吸收并促进有害物质的排出,从而加快肠胃的新陈代谢。而铁元素作为氧气在人体血液中传输的载体,每天摄入足够的铁元素可以有效改善贫血症状,促进人体的新陈代谢。钾元素也可以通过平衡人体体液起到调节新陈代谢的作用。总而言之,合理的膳食搭配能够满足人体对特定营养物质的需求,因此,人们在体育运动的过程中需要合理搭配膳食,从而提高人体新陈代谢水平。

2 正确处理食品营养和体育运动的关系

2.1 正确认识膳食营养和体育运动

营养物质是人体从事各种活动的物质基础,可以说良好的营养状况是每个人生活工作的必要前提。尤其是对于经常参加体育运动的人来说,他们对于营养物质的摄入量和摄入种类都有严格的要求。要想做到体育运动训练与膳食营养的结合,首先需要对膳食营养有科学正确的认识。体育运动者首先需要对每种营养物质的主要功用有一个明确的认识,然后对这些营养物质的摄入来源有清晰的了解。此外,要从膳食营养的角度深入了解体育锻炼,同时知晓膳食营养对人体运动及心理健康产生的影响,引导社会大众加强对膳食营养和体育运动的关注。政府可以在社会范围内开展体育运动会,着重宣传体育运动与膳食营养的结合,让普通大众认识到膳食营养对体育锻炼的重要作用。此外,还要关注公众的心理健康,普及体育运动与人类心理健康之间的关系,促使

公众在体育锻炼中实现身心健康。

2.2 将体育运动和膳食营养结合起来

适当的体育锻炼可以提高人体的免疫能力,保障身体健康,提高人们的身体素质。但是,在进行剧烈运动以后及时通过合理搭配膳食的方式保障人体营养物质的供应同样会对人体健康产生重要影响。对于经常参加体育锻炼的人来说,合理的膳食搭配是体育运动以后十分关键的环节,不仅需要关注膳食所能提供的营养成分,还需要注重所提供的营养物质是否能够满足当前的运动需求,这就对所摄入的营养来源有了较高的质量要求。每个人的身体素质和生理特点都有明显的差异,这就需要在搭配膳食的过程中结合每个人的身体特点选择合适的膳食种类,确保膳食的丰富性和多元化,能够满足人体对不同营养物质的需求。因此,在运动过程中合理的膳食结构与丰富的营养供给是相辅相成的,通过选择合理的膳食搭配既能为人体运动提供必要的营养供应,又能为运动人群带来精神上的愉悦。

3 体育运动训练与膳食结合的策略

3.1 合理调节运动时间与用餐时间

在人们进行体育运动训练的过程中,合理调节运动时间与用餐时间是运动者都必须考虑的关键问题。一旦人们没有在正确的运动时间段进行运动或者没有控制好进食时间,将会对人们的身体造成严重的损伤。很多人选择在早晨未吃早餐的空腹状态下进行体育锻炼,这种行为其实并不正确,运动者在空腹状态下体能下降很快,很容易出现因低血糖而头晕的现象。运动者也不能在用餐以后就立即进行体育锻炼,否则会加重肠胃负担,严重情况下会出现呕吐等现象。根据研究发现,人体在进食后需要1~2小时的时间初步消化食物,所以最好在用餐2小时以后再进行体育锻炼。而人体在经过激烈的体育运动训练以后,体内血液流动受到影响,吸收和消化事物的能力大打折扣,为了避免出现消化不良的现象,运动者最好不要在体育锻炼完成以后立即进食,需要等待人体呼吸、心率等机体特征逐渐趋于稳定后再用餐补充营养。

3.2 养成规律的饮食习惯

人们在经过激烈的体育锻炼以后会从膳食中不断补充各种营养物质,但同时也会伴随着多种营养物质尚未得到吸收便排出体外,营养物质的消耗与补充过程在人体内部长期进行,形成了固定的规律,保证了人体机能的平衡。当饮食的时间因为体育锻炼的安排被打乱时,一般情况下体育锻炼

的人会选择改变饮食时间来保证当天的运动量。虽然这种做法保证了当天的训练计划没有受到影响,但是体育训练者却忽略了人体长期以来对营养物质吸收的规律。人类的身体通常会记住过去一段时间的营养吸收时间,一旦吸收时间发生了变更,人体便会改变自身的记忆时间进行适应。短期内这种营养吸收时间的调整不会对人类的身体产生明显的影响,但是长期不规律的饮食会使身体在急需大量营养物质时得不到补充,反而在不需要营养物质时大量摄入,造成人体代谢紊乱,严重危害人类的身体健康。因此,在体育运动训练过程中,健康规律的饮食习惯同样必不可少,体育锻炼应尽量避免破坏身体吸收代谢的平衡。

3.3 注重摄取营养的比例

不少运动者在剧烈运动以后会选择减少进食来达到减重减脂的效果,这种行为会造成身体内部能量的严重失衡。体育运动者在规划体育运动以后的饮食安排时,需要根据自身运动情况合理搭配各种膳食,注重各种营养物质的摄取比例,确保人体达到营养均衡。营养不良与营养过剩是如今社会上不少人群普遍存在的现象,正是因为这类人群缺乏必要的营养学知识,盲目跟风饮食,从而出现了严重的营养缺乏症、偏食症等症状。因此,人们在运动训练过程中要讲究平衡膳食,养成良好的饮食习惯。首先,一个人每天摄入的各种营养成分要与每个人每天运动训练所需要的营养成分相平衡,根据能量消耗选取合适的摄入比例。体育运动者可以根据网络研究中的公式计算出自身每天所需要的营养成分,然后依据此数据科学摄入营养物质补充营养。尤其是运动者经过夜间休息以后,第二天对早餐中营养物质的要求较高,需要补充含大量热量的食物,对于蛋白质、脂肪的需求也较高。

而对于午餐,运动者需要为下午剧烈的运动做好准备,此时的主要营养摄入为蛋白质和脂肪。由于运动者夜间基本很少运动,所以对晚餐中所含营养物质的要求较低,此时需要严格控制饮食,适当降低蛋白质、脂肪等营养物质摄取的比例。

3.4 注重多种营养元素的膳食搭配

人体每天需要的营养物质是多种多样的,而运动过程中人体所需要的营养物质更加丰富,主要是因为运动过程相比日常活动耗费的能量更多。人体在运动训练中的体液循环会加速,造成镁、钾等多种微量元素流失。这些微量元素是维持身体正常运转的关键,需要通过膳食搭配进行补充。但是,仅仅通过蔬菜、水果等食物摄入微量元素是远远不够的,难以在短时间内及时补充人体所需的微量元素。运动者可以通过饮用功能饮料在短时间内补充因运动流失的水分和微量元素,但这种方式也不能长期依赖,微量元素的平衡还是需要通过合理安排膳食结构来获取。此外,人体通过合理膳食还可以获取其他维持生命各种生理活动所需要的营养物质,这些都是保持身体健康的重要因素。

4 结语

随着人们健身运动兴趣的高涨,运动与膳食营养一直以来都是人们普遍讨论的问题,也是影响人们身体健康的重要原因。在人们的日常体育运动训练中,合理的膳食搭配是保证营养供应的物质条件,必须得到重视。运动者首先要对体育运动与膳食搭配有科学的认识,了解基本的运动与营养知识,然后结合自身特点形成规律的饮食习惯,适量摄入多种营养元素,从而做到体育运动训练与合理膳食的结合。这个过程需要运动者长期坚持,才能起到强身健体的效果。

文/胡玮(江西师范高等专科学校体育学院,江西鹰潭 335000)

作者简介:胡玮,男,江西鹰潭人,江西师范高等专科学校体育学院副教授,研究方向:体育运动训练、运动训练辅助技术。

参考文献:

- [1] 李敏.合理营养膳食与体育运动对人体新陈代谢影响研究[J].食品与发酵科技,2020,56(6):127-130.
- [2] 汤丹凤.浅谈食品营养对体育运动的影响及解决方法[J].食品安全导刊,2021(24):95-97.
- [3] 李秀丽.体育健身运动中合理膳食营养的搭配策略[J].体育视野,2020(4):44-45.
- [4] 康乐.浅谈体育健身中膳食营养的搭配方法[J].现代食品,2018(2):30-31.
- [5] 黄政.膳食营养之于体育健身运动[J].食品安全导刊,2019(15):75-76.