

运动合理膳食的价值与注意事项研究

党甜雨 魏婷

(内蒙古大学体育学院, 内蒙古呼和浩特 010021)

摘要 ▶ 文章运用文献资料法等方法, 通过综合分析运动营养学、生理学和体育训练学等领域的研究成果, 揭示合理膳食对运动员运动表现、身体机能和健康状态的价值及在实践应用中的注意事项, 得出结论: 合理膳食的制定应考虑到运动项目的特点、运动强度、个人体质和营养需求, 安排餐次和进食时间, 确保运动前、运动中和运动后能够得到适量营养补充。

关键词 ▶ 运动合理膳食; 运动表现; 身体技能; 健康状态

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.041

合理膳食和科学营养补充是健康的基础, 更是保证运动员身心健康的关键。当前, 运动饮食制定存在不平衡现象, 导致锻炼效果不佳, 制约了运动员竞技能力和运动成绩的提高, 影响运动员的运动寿命以及训练后肌肉和能量的恢复。因此, 运动之前、期间和之后应采取科学的膳食营养策略, 为运动员进行高强度运动训练和比赛提供坚实的物质和能量支撑, 加快运动疲劳消除及运动后的体能恢复, 有效降低运动受伤风险。

1 运动合理膳食的关系

1.1 能量平衡与代谢

运动与合理膳食之间的关系体现在能量的平衡与代谢。人从食物当中获取能量来维持生命的基本活动, 为身体提供所需热量, 运动促进食欲, 防止身体出现微量营养元素的缺乏或宏量元素过多。如反式脂肪的过多摄入必定会对身体造成不良影响, 通过合理膳食可以提前预防, 并对其进行改

善, 在运动过程中让身体保持能量守恒的动态平衡, 避免运动过量导致某些营养消耗过多引起身体的伤害。因此, 膳食当中的营养素要做到全面均衡, 保持能量平衡, 加快身体代谢。

1.2 骨骼肌恢复与重建

肌肉恢复是一项漫长而具有挑战性的任务, 合理膳食能够促进骨骼肌恢复与重建, 帮助身体修复运动中微小撕裂的肌肉纤维, 同时保持水分平衡, 防止不良现象的发生, 保证运动员的训练效果。正确的营养摄入不仅可以加速肌肉的恢复, 还能提高训练效果和身体的整体健康水平。运动员应重视健康饮食方面的工作, 养成良好的饮食习惯, 提升自己的运动成绩效果, 增强体质与综合身体素质的发展能力, 确保自己能够解决在训练比赛中遇到的各种问题。

1.3 亚健康的改善与调节

随着大量有关身体形态信息在网络频出, 锻炼者对身材的追求越来越偏执, 形成了以瘦为美的形态标准, 出现反常

作者简介: 党甜雨, 女, 在读本科生, 研究方向: 运动训练学。

通讯作者: 魏婷, 女, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学。

规的饮食及错误的锻炼方式,导致身体出现损伤及过度疲劳现象发生,严重违背人身体发展的自然规律。合理饮食与运动有效结合可以改善身体多个方面的机能状况,提高人体抗病能力、增强有机体的适应能力。对此,合理膳食与运动的搭配对人体亚健康的改善与调节均起到重要作用。

2 运动合理膳食的价值

2.1 有助于控制体重降低患“三高”疾病的风险

合理膳食在体育运动中扮演着重要的角色,有助于维持代谢率,为身体提供持久的精力,降低患“三高”疾病的风险。“三高”指高血压、高血脂、高血糖,这三类疾病是常见的慢性代谢性疾病,发病机制与年龄、生活、饮食方式均有关联,可通过合理的膳食习惯进行改善。此外,只有将吸取的能量和消耗的能量相匹配,才能维持身体能量守恒。饮食不当、运动过度会影响身体健康,导致肥胖过度,影响身体消化系统,加重消化负担,引发慢性疾病。因此,合理饮食对运动和健康有非常重要的影响。为了平衡好饮食和运动的关系,建议根据个人的健康目标(如减重、增肌或提高体能)制定个性化的饮食和运动计划,确保饮食均衡,包括水果、蔬菜、全谷物、蛋白质和健康脂肪,根据运动类型和强度安排饮食,注意运动前后的营养摄入,有助于控制体重,预防慢性疾病。

2.2 有助于延缓运动性疲劳的产生

从营养学的角度出发,运动合理膳食可以缓解运动性疲劳产生。首先,合理膳食能够有效预防乳酸堆积,延缓运动疲劳也就是极点的产生,以达到第二次呼吸的状态,使运动员的抗疲劳时间更久,从而获得优异运动成绩。可以增加碱性食物的摄入,保证体内维生素A、维生素C、维生素E等膳食供能,进行合理能量补充,使运动员延缓运动疲劳。其次,在运动前和运动中补糖,使肌糖原储备充足,保持运动中的血糖水平,能够调整运动前微量元素营养不足或缺乏的状态。比如,在耐力性项目中,长跑运动员需要进行长时间的能量消耗,糖原和脂肪储备以及身体中大量的水分持续流失,造成运动员身体机能下降,此时,需要在比赛前、中、后进行合理的能量补充来延缓此现象的产生。

2.3 有助于延缓心血管衰老改善神经系统

运动合理膳食可以降低血液中胆固醇的含量,升高血液中的高密度脂蛋白胆固醇含量,这种物质能够清除血管中沉积的脂肪和胆固醇,有助于延缓心血管衰老,改善神经系统,从而起到预防动脉硬化、冠心病、高血压、脑卒中等作用。

还可以改善神经系统的功能,增强记忆力,提高机体反应的灵活性,使运动员保持充沛的精神,提高运动能力和训练效果。

3 运动合理膳食的注意事项

膳食搭配是协调科学训练,促进运动员提高运动成绩的前提。合理膳食中食物的种类比较丰富,要通过合理科学的饮食计划,以适宜的营养物质摄入保持人体动态平衡。运动员营养具有两个基本特点:一是由于其特有的训练、比赛职业特性,导致运动员能量和营养需要有别于普通人群;二是由于从事运动项目不同,运动员营养具有一定的运动项群和专项特征。由此,运动员营养不同于普通人群的营养模式,要根据各个方面的差异性提供运动合理膳食的注意事项。如何在运动前和运动后进行饮食结构和能量补充,何时补充身体所需的能量物质,促进运动员的能量恢复以达到更好的训练和竞技水平,以下将运动合理膳食的注意事项分为运动前、运动中、运动后三方面进行阐述。

3.1 运动前合理膳食的注意事项

运动前的膳食应用尤为重要,会直接影响到训练效果,需要严格遵循高糖低脂的原则进行能量补充。运动前的膳食注意事项有以下三个方面。一是进食的时间。在开始运动前的1~2h内最好不要进食,避免在运动中出现腹痛,胃下垂等现象。二是补充水分。运动前身体处于缺水状态,需要及时补充水分,以免出现电解质紊乱的情况,应在运动前30min适量饮水,保持体内水分平衡,提高运动效果。三是能量储备。运动前要保证身体摄入足够的能量,为运动锻炼储备蓄能,应尽量选择低脂易消化的食物,例如,谷物,水果和能量棒等。

3.2 运动中合理膳食的注意事项

运动中的补充分为两种。一是在运动前少量补水,应每隔15~30min补液100~300mL,或每跑2~3km补液100~200mL。补液量应不超过1h补充800mL,运动中的补液量应为出汗量的1/3至1/2。另外一种是在比赛途中的补食,能量消耗较大的项目,运动员可根据饥饿感觉摄取一些体积小、不影响呼吸、胃部排空快、容易消化吸收的液体类型或质地相对柔软的食物。当运动员在运动过程当中感到四肢无力,头晕目眩,应及时补充单糖、双糖、复合糖或液体型糖,摄取含糖的果汁或饮料,及时恢复,提升在训练中糖原的储备量,提高肌体运动能力的耐久力。

3.3 运动后合理膳食的注意事项

运动后运动员的身体功能恢复在于能量供应以及能量储备（肌肉和肝脏糖原）、代谢能力（包括有关酶的浓度）和体液等大量的消耗。运动员过多或过少的能源摄入都会影响运动员长期的训练过程，造成能量供应不足，需要注意食物的数量，保证运动锻炼能量消耗的需要。在运动员的能量储备恢复过程中，应遵循少量多次原则。由于运动员在运动过程中消耗大量水分，可采用电解质饮料摄入的方式，促进体内快速复水。在能量储备方面，建议在训练后及时补充蛋白质，蛋白质的补充有利于运动员在训练后损伤肌肉组织的修复，还可以提升肌肉力量。通常情况下，运动员的蛋白补充会比不运动者要高得多，特别是在运动过程当中需要大量消耗能量的项目，如举重、田径等，需要食用一些高蛋白的食物（鸡蛋，鸡胸肉，牛肉等）来补充运动后身体缺失的能量。现有研究证明，在运动过程当中如果缺少糖，会导致运动员在运动过程中的肌肉做功能力下降，影响运动员的运动能力，如果及时补充糖，其运动能力又可恢复，这是因为身体依赖脂肪供给能量。运动后能量储备的恢复主要是补充已消耗的肌糖原。肌糖原的恢复率约为5%，完全恢复需要20h。运动后前2h的糖原恢复率为7%，运动后前6h内的糖原合成酶活性最高。

4 运动合理膳食补充的建议

在运动中，身体利用碳水化合物、脂肪、蛋白质和磷酸

肌酸等产能营养素为身体提供所需的能量和代谢产物。其中，磷酸肌酸在运动中发挥着重要的作用，可以及时为身体提供所需能量，维持肌肉中的pH值平衡，是运动员在比赛和训练中保持最佳状态的关键因素之一。此外，还应补充适量宏量营养素（如：脂肪、蛋白质、碳水化合物）以及微量营养素（如：铁、锌、叶酸以及其他维生素），有助于为肌肉提供营养物质，对运动员身体机能起到调节的作用。其次，运动员的饮食搭配应根据运动员自身不同的情况，针对不同运动员的个性差异来制定个性化的食谱。针对需要在训练周期中控制体重的运动员，需要保证其摄入能量值不高于每日消耗量，不能只追求减脂的速度，造成运动员在训练中出现脱水，低血糖等现象的发生，影响训练效果。

5 结语

合理膳食与运动共同应用相互促进，可以保障运动员的训练效果以及身体健康。文章通过论证合理膳食与运动的关系与应用特点，发现身体机能的变化以及在运动前后的膳食搭配与注意事项进行说明举例，进而提高运动员自身机体素质，改善其训练疲劳的状况，改善运动员身体健康情况。科学合理地运动员进行合理膳食的搭配，确保运动员在大量比赛中快速恢复体能，从而保证运动员以良好的身体状态进行训练，取得更好的运动成绩。合理的膳食为运动所需提供了能量，而运动能使人体加快新陈代谢，两者相互促进，使内环境保持稳定，保证人体良好的健康状态。

参考文献：

- [1] 陈立春. 体育训练中的运动营养及合理膳食研究:《运动营养实践指南》评述[J]. 食品与机械, 2021, 37(10): 245-246.
- [2] 吕武. 体能训练中的膳食营养分析:《运动营养实践指南》评述[J]. 食品与机械, 2022, 38(2): 245-246.
- [3] 徐姜娟. 体育运动员的训练及其合理营养摄入[J]. 食品研究与开发, 2020, 41(15): 228-229.
- [4] 林碧晖. 运动员的合理膳食与营养研究:《运动营养学》评述[J]. 食品与机械, 2021, 37(2): 236.
- [5] 邢伟旗. 浅谈运动员体能恢复过程中运动营养食品的作用[J]. 食品界, 2021(10): 125.
- [6] 宗天助. 体育训练与合理饮食对身体健康的影响研究[J]. 食品界, 2020, (12): 108-109.
- [7] 郭祥倩. 合理膳食健康受益[N]. 中国家庭报, 2024-02-26(002).
- [8] 范文全. 浅谈体育锻炼与合理营养[J]. 吉林师范大学学报(自然科学版), 2003, (4): 110-111+114.
- [9] 郭晓光. 体育训练与合理饮食对身体健康的影响研究[J]. 肉类研究, 2020, 34(6): 35.
- [10] 赵胜旭. 体育训练与合理饮食对身体健康的影响[J]. 新体育, 2022, (8): 86-88.