

合理膳食对青少年体育锻炼的价值与应用要求研究

陈蕾光 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探讨合理膳食对青少年体育锻炼的重要性及其应用要求。针对青少年在生长发育和体育锻炼过程中的特殊营养需求,从膳食与运动性能、营养素需求特点、蛋白质与肌肉生长、碳水化合物与能量供应、脂肪摄入与选择、维生素与矿物质补充,以及膳食计划制定原则等多个方面进行了综合分析。研究结果显示,合理膳食对于青少年体育锻炼、促进生长发育具有显著价值。在实际应用中,应根据青少年的个体差异和运动项目特点,制定个性化的膳食计划,确保营养素的全面均衡摄入。同时,膳食计划应具有可操作性和可持续性,以适应青少年长期的体育锻炼和生长发育需求。通过科学合理的膳食安排,可以为青少年的健康成长和运动事业的持续发展提供坚实的营养保障。

关键词 ▶ 合理膳食; 营养需求; 体育锻炼; 青少年

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.040

人类为维持生命,必须从外界摄取食物,因为食物中有很多物质能够为人体提供能量,维持身体状态,使人类健康地生活。但是随着时代的不断进步,人们对于饮食有了新的认识,逐渐讲究营养均衡。合理膳食作为健康的四大基石之一,是体育运动的基础。科学合理的饮食会使锻炼效果事半功倍,只有正确处理体育锻炼与膳食关系,才能更好地进行运动,达到健身和提高运动表现的目的。青少年处于生长发育的关键时期,在此阶段,运动与合理膳食对其身心健康具有至关重要的作用。通过积极的体育锻炼和均衡的饮食,可以预防许多疾病,为未来的健康生活奠定坚实的基础。因此,合理膳食对青少年体育锻炼的价值具有一定研究价值。

1 合理膳食与青少年体育锻炼之间的关系

合理膳食是维持膳食的平衡,众所周知,任何单一的营养素无法为人体提供所需要的全部营养。因此合理膳食必须由多种食物组成,才能使人体健康地运行。现代化的体育锻炼与合理膳食之间存在着显而易见的关联,合理的营养摄取能够确保体育锻炼的效果更佳。通过保持营养均衡,可以为身体提供所需的能量和营养素,从而提升运动表现,减少疲

劳和受伤的风险。在运动时,新陈代谢旺盛,单位时间内的能量消耗增加,导致体内的脂肪和糖被大量分解供能,大量的蛋白质、维生素和无机盐等物质也不断被消耗。因此,在进行体育锻炼后,必须对被消耗的营养物质进行合理补充,如果没有及时进行合理的补充,机体就会陷于营养缺乏的状态,不能更好地进行体育锻炼,并对身体本身也造成了严重的影响。由此可以看出,合理膳食与体育锻炼是不可分割的,它们是维持和促进健康的两个重要的条件。在日常生活中,青少年不仅要学会如何锻炼,还要学会如何进行物质补充,从食物中获得丰富的营养素,进而使身体摄入相对应的元素,加速机体的恢复,实现有效的体育锻炼。

2 合理膳食对青少年体育锻炼的现实价值

2.1 维持能量平衡

通常将食物摄入后,食物经过消化器官的消化和吸收变成所需要的能量。能量主要来自宏观营养素(碳水化合物、蛋白质及脂肪),人体有需要时就产生能量,不需要时就储存在人体以备不时之需,其中碳水化合物和脂肪是产生能量的主要营养物质。脂肪产生的能量在人体进行低强度运动时

作者简介:陈蕾光,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。

使用较多。在脂肪酶的作用下,脂肪会释放出大量的能量,这些能量随后会被用于合成ATP。特别是在进行长时间运动时。例如,在持续运动超过3h后,脂肪会被大量消耗利用。因此,脂肪可以提供能量并有保护肝脏的作用,在运动时,不会因为剧烈的运动导致肝脏受伤。碳水化合物也是人体能量最主要的来源,按照我国人民的膳食结构。人体所需的能量70%都是由食物中的糖类物质所提供,它在体内迅速氧化,为人体提供能量。研究表明,糖原储量增多,有助于提高高强度耐力项目运动成绩。

2.2 延缓运动性疲劳

合理膳食在运动性疲劳的预防和缓解中起着至关重要的作用。青少年正处于生长发育的关键时期,身体需要充足的营养来支持日常活动和体育锻炼。通过科学合理的饮食安排,可以有效地延缓运动性疲劳的发生,或减轻其程度。由于人体内糖的储存量相对有限,在运动中,如果锻炼时长超过1h,糖常常会限制运动。当体内的肌糖原含量低于临界值,容易造成机体在运动当中出现疲惫。适当的补糖,能够推迟运动性疲劳的产生并促进恢复,进而保持运动能力,提高体育锻炼的效果。目前大多数的专家认为,在进行一些长距离的耐力项目时,非常有必要补充糖分。

2.3 促进生长发育

维生素作为一种有机化合物,在维持人体正常生命活动和进行正常体育锻炼方面起着至关重要的作用。许多维生素,特别是维生素B族,具有激活能量产生的作用。在日常的体育锻炼中,机体对能量的需求很大,因此维生素发挥着不可替代的作用。其中维生素A、维生素C和维生素E是很强的抗氧化剂,能够防止细胞膜的脂类过氧化,防止红细胞膜受损,进而维持运动中细胞的正常功能。除此之外,维生素还能协助调节神经系统功能,使机体保持能量供给系统的适宜状态,以便能够更好地进行运动,保障运动后的恢复。

3 青少年体育锻炼的合理膳食应用要求

青少年通常是指6~18岁的人群,他们正处于生长发育的关键时期,表现出连续性、不均衡性、波浪式以及差异性的特点。此阶段的青少年活泼好动,所以要正确引导其进行适当的体育锻炼,并注意补充合理的膳食,确保青少年在运动时以及日常生活中的营养需求得到满足,进而维持身体的平衡。青少年“吃什么、吃多少、什么时间吃”,对锻炼效果和健康产生重要作用。根据从事项目的不同以及运动前后的不同,需要选择合理的营养搭配。

3.1 运动前、运动中、运动后的合理膳食应用要求

在进行较大运动量前一餐应在3h前完成,因为在一般情况下胃中食物的排空时间为3~4h,很难将食物消化。在锻炼的时候,会造成内脏出血,既会影响运动效果,还会导致机体受到损伤,但又需要通过食物来为运动提供能量。所以,可以在运动前少量地补充低脂碳水化合物,例如,土豆、米饭等谷类食物,淀粉食物很容易被消化,含有大量的糖分,可以作为运动时的能量来源,增强运动效果,避免因大量运动导致消化功能紊乱。

在运动中,对于持续时间较长的运动,如长跑、骑行等,应补充容易消化和吸收的物质,例如运动饮料、水果等。这些食物和饮料富含碳水化合物和电解质,可以快速为身体提供能量,并补充出汗流失的水分和盐分。在补充过程中应根据个人需求进行摄入,避免过量摄入导致胃部不适。在运动结束后,不能立即进食,需要40min以上再进食,运动后尽量不要摄入含酸性的食物,例如鱼肉,酸性食物会导致体液更加酸化,不利于运动后的身体恢复。在运动后多吃含碱性元素的食物。例如,蔬菜、水果等食物,维持运动后的酸碱基本平衡,使机体能更快地修复。

3.2 物质代谢特点和膳食应用要求

随着身体的快速发育,能量需求相应增加,物质代谢旺盛,需要摄入足够的营养物质才能满足生长发育和日常活动的能量需求。青少年的合成代谢大于分解代谢,主要体现在蛋白质的合成速度快,骨骼有着显著的生长和重塑等方面。由于青少年的身体发育较为迅速,再加上脑力劳动和体力活动的大量增加,应在日常生活中进行能源物质(蛋白质、碳水化合物、脂类)与非能源物质(水、维生素、无机盐)的合理补充,减少因缺少蛋白质而导致生长发育延缓、体质下降;缺少维生素导致代谢紊乱、贫血;缺少铁导致缺铁性贫血等现象的发生。因此,应合理安排青少年的膳食营养。首先,进食时间要与运动时间相适应。要在进餐2h后再开始运动,如果开始较早,在运动中会引起腹痛、呕吐等情况;如果开始过晚,会引起低血糖现象的产生。要合理把握进食的时间。其次,要合理把握食物分配。对一日三餐进行合理的分配。早餐应摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物,并合理搭配,确保三者比例适宜,有助于提高身体的吸收效率;午餐和晚餐应补充谷类、蔬菜水果、肉类等。最后,注重食物的合理选择。应选择易于消化吸收且富含营养的食品。在挑选食材时,尽量追求多样化,并特别关注豆类与谷类食物的合

理组合,实现蛋白质间的优势互补,提高其营养价值。

4 不同运动项目青少年体育锻炼的合理膳食应用要求

4.1 跑步运动的合理膳食应用要求

跑步分为短跑和长跑。其中短跑以力量素质为基石,以无氧代谢供能为主要特征,时间短、强度大。在膳食中,应补充大量的蛋白质,因为摄入蛋白质,可以提高肌肉的质量。另外,可以摄入一些磷和糖,为脑组织提供营养,改善神经控制和增强神经传递,进而改善肌肉的收缩质量。长跑以耐力素质为基础,以有氧代谢供能特点,对心肺功能有较高的要求。在日常的饮食中应摄入一些含铁、钙、维生素C等物质的食物,进而增加碳水化合物等能源物质的储备,有利于提高有氧耐力。

4.2 小球类运动的合理膳食应用要求

小球类项目指乒乓球、羽毛球和网球等,对青少年的身体素质有较高要求,包括力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等方面。在进行网球运动时,会消耗大量的能量,进行高强度的比赛后会出现新陈代谢紊乱、脱水等现象。因此,经常从事小球类运动,在运动中或是运动后,要及时合理地补充水、电解质及维生素,防止抽筋,为肌肉补充能量。

4.3 大球类运动的合理膳食应用要求

大球类项目指足球、篮球、排球等球类运动项目,对力

量、灵敏性、速度、技巧等方面的素质有着较高的要求,能量消耗高。例如,在进行一场足球比赛时,消耗的能量高达5 000kcal。对于足球或者其他大球类项目,在平时运动前3~4h,要吃含有碳水化合物的食物。除此之外,因为在运动中会产生身体碰撞,导致肌肉损伤,所以在运动结束后,及时摄取富含蛋白质的营养物质是至关重要的,有利于加速受损组织的修复。

4.4 操类运动的合理膳食应用要求

操类运动是指健美操、广播操、团体体操等运动,为非周期性及动作多变的运动项目,对身体的柔韧性、力量、耐力和协调性都有较高的要求,还需要控制体重和体脂水平,但并不会消耗大量的脂肪。因此在饮食上,对热量和脂肪的摄入比其他的运动少,主要以碳水化合物提供能量,为保证紧张神经活动的需要,膳食中还需提供充足的蛋白质。在运动后,可以食用富含维生素C的食物,例如蔬菜、水果等。

5 结语

合理膳食在维持和促进青少年体育锻炼中发挥着至关重要的作用。因此,在锻炼的同时一定要搭配合理的饮食。通过长期坚持适度的运动和安排合理的膳食,不仅可以促进生长发育,使骨骼、肌肉和内脏器官健康发展,而且还能够改善心理健康,预防心血管、肥胖症等疾病。因此呼吁社会各界应广泛关注青少年合理膳食的普及和推广,为构建健康的社会环境做出积极贡献。

参考文献:

- [1] 陈凤珍.健身健美操运动的营养问题[J].体育科技,2008,(2):69-71.
- [2] 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.
- [3] 杜放,郑洪才.浅谈青少年田径运动员的膳食营养[J].体育师友,2011,34(1):77-78.
- [4] 祝文明.中国消费者饮食结构将改变[N].中国食品质量报,2004-5-22(3).
- [5] 李杰.篮球运动员合理膳食营养研究[J].食品安全导刊,2023,(31):114-116.
- [6] 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.
- [7] 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):103.
- [8] 刘燕茹.体育训练与合理饮食对身体健康的影响研究——评《食品营养与配餐》[J].中国酿造,2020,39(6):232-233.
- [9] 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.
- [10] 郭祥倩.合理膳食健康受益[N].中国家庭报,2024-2-26(2).