

北醫大保健營養學系開設運動營養課程，教授運動前後正確吃、增肌減脂不復

胖



臺北醫學大學保健營養學系兼任助理教授吳映蓉教授的「運動營養特論」課程內容實用又有趣，除教授運動前後怎麼吃、能樣增肌減脂等知識，2016年5月6日還請擁有美國國際健身協會運動營養師執照、NSPA 體能專家執照的藝人戴祖雄分享健身及營養保健心得。

北醫大保健營養學系主任謝榮鴻說，現在民眾對運動營養知識的相關需求非常多，但網路上或健身教練間傳遞的營養訊息往往是錯誤的，因此特別針對營養專業的學生設計此課程，提供正確營養知識。而保健營養學系除了提供營養專業知識外，也非常重視實踐，「運動營養特論」特別安排兼具營養知識與健身經驗的講師，將知識轉換成實際應用。



【右圖：左起謝榮鴻主任、臺安醫院劉怡里營養師、吳映蓉老師與戴祖雄合影】



吳映蓉老師表示，「運動營養特論」課程已開課超過10年，近幾年隨著運動成為全民風潮，教室越換越大外，除了全職學生，課堂上也有營養師、醫師、廚師來進修。5月6日她和戴祖雄兩人在課堂上分享自身經歷，教學生如何運用運動生理學、保健營養的知識，幫助自己和他人過得健康。

吳映蓉雖然長期教授運動營養課程，但直到近7、8年才真正落實，自己過去可說是完全不運動，寫論文時更壓力大到常抱著冰淇淋桶和零食大吃：直到2008年時她連爬個樓梯都要喘很久，才意識到自己該改變了。之後，她一週至少運動3次，每次30至40分鐘，並真正落實營養學知識，少碰甜食、多吃原態食物，不僅瘦下來、維持好身材，體力也變好了。

【左圖：吳映蓉老師示範使用健身器材】

戴祖雄說，有段時間他不只「肉」，還滿臉痘痘，並有嚴重失眠問題。「那時候最怕人家問：你不是學營養，怎麼還這樣？」最後他找出飲食問題，改掉每天早上吃含糖穀片及吃牛排的習慣，一週至少有3~4天從事戶外運動，睡眠、皮膚問題都迅速改善，並維持健康體態。



現在許多人都想健身練肌肉，但卻不知

「吃」其實幫助很大。吳映蓉說，正確的觀念應該是「運動前後都要吃」。運動時肌肉會運用肌肉所儲存的肝醣作為能量來源，若不事先補充肝醣，反而會消耗肌肉，肌肉就「不增反減」。運動前要補充的食物則以優質的碳水化合物為主，包括：馬鈴薯、地瓜、玉米等都是很好的選擇。【右圖：戴祖雄（中）帶領同學示範可以在家中或工作空檔做的運動組合】

而「運動完更要吃」，此時補充的營養會運至肌肉讓肌肉快速修復，應在運動後20分鐘至1小時內進食，食物則以碳水化合物及蛋白質為3：1~4：1的比例進食補充，才能「補」到肌肉。戴祖雄也補充，運動後其實是一天中最適合吃複合性澱粉如：地瓜、麵包、穀類、馬鈴薯等食物的時刻，很多人減重只吃蛋白質、不吃碳水化合物，長期下來身體機能失調，復胖反而機率提高。



此外，吳老師提醒，切勿剛起床就空腹運動，不僅會導致低血糖，身體還會分解肌肉來產生能量。還有發生運動傷害時應補充哪些營養素來幫助康復，如：急性關節扭傷或脫臼時，可以補充酵素、維他命C、生物類黃酮、薑黃等營養素。許多人遇到運動傷害，都是直接吃止痛藥，其實使用正確的營養素，更能有效恢復。（文/公共衛生暨營養學院保健營養學系·秘書處）【圖：北醫大吳映蓉助理教授（左圖左）「運動營養特論」邀請藝人戴祖雄（左圖右）分運動營養專業知識】