

## 北醫附醫營養室蘇秀悅主任，告訴您減肥健身、增肌減脂的正確觀念

現在健身風行，眾多男女都想增肌減脂，飲食可以幫你達到目的嗎？基本上，「增肌」與「減脂」是兩個不同的生理機轉；要達到減脂，需減少熱量攝取，而熱量攝取不足是不可能增肌。而增肌的前提，要有足夠的熱量，並配合重量訓練（阻力訓練）的肌肉破壞，加上飲食補充足夠蛋白質，雙管齊下，來達到肌肉重建增生的目的。



增肌的關鍵不只是高蛋白，還要有足夠醣類，因醣類是運動最直接能量來源，可刺激胰島素分泌，胰島素是胺基酸合成蛋白質的重要荷爾蒙，幫助肌肉組織修復。

所以整個增肌過程，應有足夠醣類攝取，在接受一定強度的重量訓練後，讓肌肉受損；於運動後一小時內補充足夠蛋白質食物（含 20-30 公克蛋白質），來達到修補作用。同時也提醒，重量訓練並不建議天天做，最好隔一天做，讓肌肉有休息修復的時間。【左圖：北醫附醫營養室蘇秀悅主任表示，「增肌」與「減脂」是兩個不同的生理機轉】

對肥胖（身體質量指數 $>27$  公斤/公尺<sup>2</sup>）或體重過重（身體質量指數 $>24$  公斤/公尺<sup>2</sup>），想要增肌減脂的人，我們會建議先做減脂的策略，就是先減少 500~750 大卡/天，將體重減少 5~10%後，再來做增肌運動。所以在減重的過程，會建議您每週要做中強度以上的有氧耗能運動，如慢跑、快步走、騎腳踏車、爬山等，至少達 120-150 分鐘/週。低熱量飲食（男 1500~1800 大卡，女 1200~1500 大卡），要搭配足夠蛋白質（1.0~1.2 公克/公斤），讓肌肉撐著，減緩肌肉流失。達標後，加入重量訓練課程，進行每週 3 次（隔一天），約 50~60 分鐘重量訓練；配合運動後 1 小時內，蛋白質食物的攝取，幫助肌肉的重建及增生。

除注意重量訓練後 1 小時內補充蛋白質外；要增肌，除要吃到足夠量的蛋白質外，平日三餐飲食組成，更是重要。因研究發現，將一天蛋白質食物分配到三餐（早、午、晚），在增肌的效果上，比集中在午晚餐好。因此我們應該讓平日的三餐都要能吃到蛋白質的食物，千萬不要把蛋白質食物整個集中在晚餐吃，如早餐能有 1 個蛋、一杯牛奶或豆漿，午餐 2~3 兩低脂肉或 2~3 份豆製品，晚餐亦能有肉類 2~3 兩，再配合運動訓練，就會讓自己更有型。（文/蘇秀悅，北醫附醫營養室主任）

### ●每份含 7 公克優質蛋白質的食物來源

一	1 兩肉片（1/2 手心，小指厚度）、1/2 隻棒棒腿、1 兩魚肉、1 兩雞肉
份	1 個蛋、2 湯匙肉絲、15 個蛤蜊、5 隻劍蝦仁、3 隻草蝦、1 隻小管
肉	1 片五香豆干、1 塊田字型豆腐、1/2 根素雞、1 杯豆漿（240c.c.、不
類	加糖）、1/2 碗毛豆