

科学补营养 吃对更健康

本报记者 刘昕彤

随着人们对科学营养和运动健康的认知理念不断提高，运动营养食品逐渐走进许多运动爱好者的运动计划表中。运动时该吃什么，不同的运动营养品都对应哪些需求，怎样补充更科学健康？这些是很多人好奇的问题，本报记者采访了国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心研究员、国家体育总局运动营养重点实验室主任王启荣，他在多个项目国家队承担运动营养科研攻关和科技服务工作。

配合运动 合理使用发挥效果

“我打球时会带一瓶运动饮料，及时补充身体流失的水分和盐，还会放一些补充能量的巧克力和蛋白棒等，避免出现健康问题。”羽毛球爱好者王峰平时很注重运动时营养的补充，他的背包里总是会装一些营养补剂。王启荣认为，人在运动过程中会疲劳，如果没有很好的营养补充，运动效果就会明显降低。而运动营养食品的作用就是及时补充和满足人在运动过程中所消耗的能量和各种微量营养素，最大效能地实现运动目标。

“运动营养食品需要配合运动使用才能发挥特定作用。现在运动爱好者越来越多，有许多保持运动习惯的人群每周可以运动至少3-4次，每次在40分钟以上，还有一些健身爱好者配合抗阻训练，及时补充蛋白粉可以较好地达到增肌的效果。他们的运动都达到了一定的强度和时长，在此基础上合理使用运动营养食品可以帮助使用者增加特殊营养素的补充，维持或提高运动表现，促进运动后机体的恢复，让健身效果事半功倍。”王启荣说。

需求不同“缺什么补什么”

不过目前很多人在运动营养食品的补充上存在不正确的认识。专家提醒，首先要保证日常基本营养素的需求，根据不同的运动和健身目标来选择相应的营养食品，即“缺什么补什么”。其次，在选择时应根据不同的运动和强度选择，同时，

还要注意食品的成分，比如增加肌肉的抗阻运动，需要选择蛋白质和肌酸类食品；减肥、控制体重的运动，则需要选择促进脂肪代谢、低热量的运动营养食品。

王启荣认为：“例如在跑步过程中，肯定会有一个脱水的过程，尤其是现在天气转暖，消耗得更多一些，运动饮料可以及时补充水分和糖分，还能补充能量，避免运动中脱水对身体的负面影响。”不过，王启荣也提醒，“在选购运动饮料时也要注意查看食物标签，目前市售的运动饮料的含糖量一般在每100毫升4克，对于普通运动爱好者来说是比较合适的，毕竟不像专业运动员的训练负荷量和强度那么大，运动员使用的运动饮料含糖量大多为每100毫升8克左右。”

“另外还有常见的能量棒、谷物棒或蛋白棒，体积较小方便携带，营养素种类丰富且密度较大，简单咬几口就能实现能量的快速补充，很适合户外运动能量消耗比较大的时候用。”王启荣说。

厘清误区 适当适量补充

“运动营养品不能代替日常饮食。”王启荣强调，“有些人会觉得运动营养食品营养成分高，可以作为平时的营养加餐，或者直接代替饮食，不用吃饭，也可以满足身体的营养需求，这些都是误区。运动营养食品是补充和平衡运动造成的营养素的不足和流失的，并不能取代日常膳食中的营养成分。人体所需的各种营养素，主要包括水、碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质和微生物等，还是应该从日常的膳食中摄取。在最新的《中国居民膳食指南》里第一条就是强调食物的多样性，吃的种类越多越杂，营养素才能获取得越全面均衡。”

此外，运动营养品的摄入也不是越多越好，根据个人差异适当适量补充更科学。运动营养品的食用数量或剂量应该根据个人的体重、性别、年龄，特别是运动强度和运动负荷对营养的需求来确定，如果过量摄入，可能会导致一些不良反应，产生健康危害。最好在运动营养师或是专业人士的指导下使用。



张晓茹绘图

相关链接

运动营养品的分类

据王启荣介绍，运动营养品是指为了帮助人们提高运动表现、增强身体素质和促进康复而专门设计的营养品。根据《国家食品安全标准运动营养食品通则》，常见的运动营养食品有两种不同的分类方法。

按照特征营养素分类，从不同的能量需求角度出发，可以分为补充能量、控制能量、补充蛋白质三类。补充能量类是以碳水化合物为主要成分，能够快速或持续提供能量的运动营养食品；控制能量类能够满足运动控制体重需求的运动营养食品，含促进能量消耗和能量替代两种；补充蛋白质类是以蛋白质

或蛋白质水解物为主要成分，能够满足机体组织生长和修复需求的运动营养食品。

按照运动项目分类，根据不同项目的特殊需求，速度力量类以肌酸为特征成分，适用于短跑、跳高、球类和举重、摔跤、柔道、跆拳道、健美及力量器械练习等人群使用；耐力类以B族维生素（B₁、B₆和B₁₂）为特征营养成分，适用于中长跑、慢跑、快走、自行车、游泳、划船、有氧健身操、舞蹈、户外运动等人群；运动后恢复类以肽类为特征成分，适用于中、高强度或长时间运动后恢复的人群使用的运动营养食品。

安徽省健身气功体医融合进社区

本报讯 为进一步增强广大人民群众科学健身意识，引导健身爱好者掌握运动健身技能和科学健身方法，近日，安徽省健身气功体医融合进社区活动在合肥市蜀山区拉开帷幕。

安徽省社会体育指导中心副主任、安徽省健身气功协会主席马亚琳介绍，健身气功是我国正式开展的体育项目，它是以人的自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节为主要运动形式的传统体育项目，是中国传统文化的重要组成部分，是全民健身活动的一项重要内容，是一项深受广大喜爱的健

身、养生项目。近年来，健身气功全省各项活动蓬勃开展，交流展示、竞赛、功法培训不断，覆盖全省各地。

本次启动仪式正式拉开了安徽省健身气功体医融合进社区活动的序幕。据介绍，今后将在社区开设功法培训和中医理疗、养生知识讲座，建立社区健康服务点、设立健身气功习练站，把全民健身活动送到基层老百姓身边，引导百姓建立起健康的生活方式，实现广大群众自我健康维护，构建社区高质量的全民健身服务。

（刘昕彤）

《银辉课堂》进社区 健康讲座暖人心

本报讯 伴随健康理念的深入人心，越来越多的中老年人喜欢上健身跑运动，为推进科学健身进社区，近日，《银辉课堂》春季健身讲座走进上海市浦东新区，亮相“匹克2023滨江运动嘉年华”，近千位来自浦东社区的市民参与体验了一场趣味与动感十足的健身之旅。

本次讲座由上海市老年人体育协会主办、上海体育学院协办。

讲座紧紧围绕中老年健身跑科学运动的时间、强度、方法，运动后的恢复及注意事项等内容，与社区居民进行心得交流与经验分享。在教学互动阶段，上海体育学院体育专业学生带领大家一起做热身、拉伸、呼吸，学习正确的跑步

姿态。

为了更好地让市民记住动作，现场讲授将动作与音乐、歌词相结合，方便市民更好记忆，加深学习印象。互动中，授课老师还不时强调，老年人应该注意锻炼时强度不宜太高，幅度不宜过大，时间不宜过长，要重视自我体验，讲求循序渐进，为大家提供了更加专业科学的健身建议。

通过此次《银辉课堂》讲座，市民群众对户外运动知识有了新的感悟和认识，未来，上海市老体协还将继续开展更多更全面的健身健康知识讲座，让社区的广大居民群众从中受益，真正做到科学健身、健康生活。

（李金霞）

陕西省体科所体育医院 举行春季义诊活动

本报讯 近日，陕西省体育科学研究所体育医院医务人员走进西安高新区，开展高新区社会事业服务局组织的义诊活动，将健康服务送到群众身边。

本次活动旨在以人民健康为中心，对人民群众进行全方位全周期健康服务。

活动中，陕西省体科所体育医院组织运动医学科、中医骨伤科、针灸科、康复科专家，通过宣讲科学健身方法、日常居家康复技能及现场医治等方式，实地为患者解决肌肉骨骼疼痛问题，提供良好的就医服务，传播科学健身的生活理念。

活动现场，体科所为周边社区群众提供诊疗服务约100人次，发放健康宣传资料及宣传品500余份。前来问诊的颈椎病、腰椎病、慢性疼痛的群众络绎不绝，大家对专家们的

诊疗效果交口称赞：“体育医院的医生医术精湛，短短几分钟就解决了我们多年来的伤病困扰，让我们切实享受到了家门口的优质医疗服务，希望今后多开展这种义诊活动。”

据了解，此次义诊，陕西省体科所以推进实施“改革创新年、能力提升年、作风优化年”为抓手，坚持稳中求进工作总基调，以改革创新为破题，强化精品意识、树立品牌形象，推广特色专科，不仅实地为群众提供了惠民诊疗服务，还让他们切身体会到伤病治疗的专业技术，进一步推动陕西省体科所体育医院体医融合高质量发展。

（刘昕彤）



近日，“2023抗郁联合行动 百城万人健心跑”活动在北京启动。与此同时，“唤醒生命力 健心跑·音乐疗愈计划”也同步上线。活动旨在号召大众关注心理健康，用“跑步+音乐”传递抗郁力量。图为北京市东城区的龙潭中湖公园，市民参加活动。

新华社记者 任超摄

警惕“运动雷区” 拒绝“无效运动”

误区一：姿势不正确，忽视热身

不良姿势会造成运动损伤，为避免体态不良和错误的锻炼姿势，建议在专业教练指导下健身，他们能校准身体各部位偏离的位置。运动前的热身不仅可以降低伤病发生概率，还可以快速激活肌肉，活动关节。热身过程中不断加快的运动频率，也会让心肺功能慢慢适应将要开始的运动所产生的负荷。所以希望大家重视热身环节，在运动前认真做好热身。

误区二：只做有氧运动

虽然不少人在坚持锻炼，但他们只进行有氧运动。其实，力量训练才能帮助我们在不锻炼的时候继续燃烧热量，而且有助于保持肌肉重量，让人看起来更年轻。

误区三：忽视高强度间歇式锻炼

高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。研究显示，从事高强度间歇式锻炼的老人，线粒体性能提高了69%，这有助于改善胰岛素的敏感性，降低患糖尿病的风险。因此，每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

专家提醒，告别“无效运动”，要从“心率”和“时长”两方面入手，从而综合评估自己适合的运动量，掌握判断的方法。首先心率要达到预期目标，比如散步，达到中等强度以上才能算有效运动。健康且体质较好的健身爱好者，心跳可以控制在每分钟120-180次；中老年人或慢病人群，心率大致控制在（170-年龄）到（180-年龄），日常散步遛弯算不上真正意义上的运动。心率可以简单地通过摸一分钟脉搏来测，也可以佩戴智能穿戴设备来帮助测试。

其次，运动时长和频率也需符合自身需求。比如需要减轻的人，连续有效运动20分钟以上，效果更佳。有些人早晨散步30分钟，虽对身体有益，但无法减重；而运动时，有氧运动和抗阻运动的组合锻炼减重效果更佳。有效运动不是单纯时间的累积。一般建议每隔2至3天进行一次强度适中的有效运动是比较合适的。另外，了解自己的身体、合理控制运动量，是有效运动的关键。可以把疲劳感作为判断的指标。如果不达到一定程度的疲劳，运动系统就不能得到真正的锻炼。但如果过于疲劳，也容易造成运动损伤。所以要在运动前后找到身体的疲劳点，达到疲劳点的运动就是有效运动。“对于自身的疲劳点，有个比较简单的判断办法，如果觉得在运动中已达到极限，可以停下来稍事休息，5到10分钟休息后感觉恢复了，就说明刚刚到疲劳点，这个程度就是合适的。”专家说。

本报记者 刘昕彤

科学适度的运动锻炼能够保持良好的精神和身体状态，不正确的运动方式反而会加速人体老化，造成运动损伤，损害健康。日前，河北省体育科学研究所专业人士表示，运动要警惕进入“运动雷区”，拒绝“无效运动”，合理运动才能高效锻炼。锻炼太密集，强度太高，长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量，造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合，会导致皮肤弹性下降，过早出现皱纹。如果身体只能承受中低强度的运动量，却经常进行高强度的运动，这也是无效运动。不论对锻炼多么热忱，每周至少要休息1天。