



# 解鎖運動飲食盲點 提升增肌減脂

Unlock the Blind Points of Exercising and Diet to Improve Muscle Gain and Fat Loss

運動飲食の盲点を明かす。脂肪を燃やせ、筋肉を増やせ！

文・圖／敏盛綜合醫院營養室 劉香蘭

年後大家都在講「增肌減脂」四個字，但到底什麼是增肌？什麼是減脂？運動前後的增肌減脂餐又要怎麼吃？還有很多人會說增肌比減脂重要，甚至只要肌肉增加、提升基礎代謝率，就能躺著瘦？這些是真的嗎？現在來幫大家破除迷思，讓你徹底搞懂增肌減的意義，同時學會「增肌減脂」的正確吃法！

## 增肌減脂前，先了解體脂肪

脂肪會從飲食中攝取過多的熱量而來，身體只要攝取超過 7,700 大卡的熱量，就會增加 1 公斤的體脂肪；相對地，要減少 1 公斤的體脂肪，就需要減少攝取 7700 大卡，這就是在減重、減脂期間要控制總熱量的原因。

然而，熱量的攝取量會因個人體質、身高體重、體組成比例、基礎代謝率、活動量……等因素不同而有所差異，並不是一週都不吃東西、熱量赤字超過 7700 大卡就會立馬甩油 1 公斤。有時候反而是熱量攝取太少，所以才瘦不下來。

## 增肌比減脂重要嗎？增加肌肉就能躺著瘦？

當然「增肌可以提升基礎代謝率」，其實肌肉消耗的熱量並沒辦法達到你想要的瘦身或

是減少體脂肪效果（這種事情只會發生在剛開始認真運動的人身上），還需要整體飲食搭配才能持續達到。

## 「增肌」和「減脂」分開做才有效！

增肌和減脂是獨立的兩件事情，它們各自需要的飲食型態是截然不同的！

增肌需要「增加碳水化合物」和「蛋白質」來幫助肌肉合成，於此情況下，一天的總熱量需求會增加；但是減脂期間需要的是「控制總熱量」，沒有增加碳水化合物的需求。要達到同時「增肌又減脂」非常困難，不如選定一個目標先做才會有好成效。

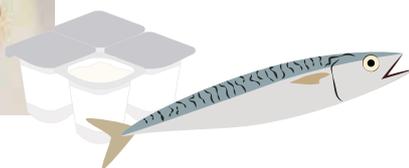
## 建議體脂過高者先減脂再增肌！

體脂過高的人（女生超過 30%；男生超過 25%），建議先從減脂開始，等體脂降至正常範圍後（女生 20-30%；男生 20-25%），後續進行增肌、身材線條雕塑效果才會更顯著。

所以，增肌必須的重量訓練（阻力訓練）對減脂也很重要，可以訓練肌肉，也可以增加熱量消耗，只要搭配正確飲食就可有效達成訓練目標。

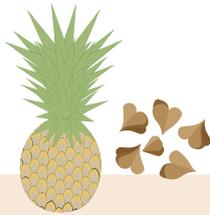
增肌者需要在運動前後補充碳水化合物和蛋白質，幫助肌肉修復和生長；而減脂者需要控制一日的總熱量，保持熱量赤字、不低於基礎代謝所需熱量，提供身體足夠的營養，有助於減少體脂肪。

增肌減脂的正確觀念是：足夠的運動量＋正確的飲食＝理想體位。運動會消耗熱量，飲食則是增加熱量，並帶給身體維持生理機能與健康。



## 增肌飲食餐秘訣

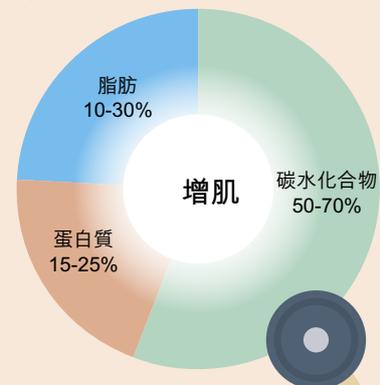
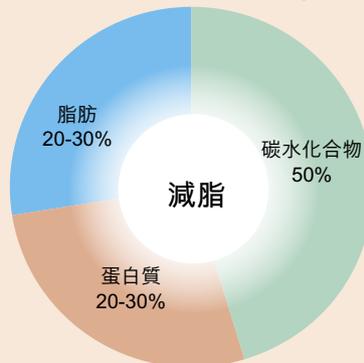
# 1



目標不同比例不同

### 三大營養素缺一不可

增肌不要一味只吃高蛋白，減脂也別只是吃水煮或不吃澱粉。



## 增肌飲食餐秘訣

# 2



### 飲食以原型食物為主，種類越豐富營養越充足

對於一般運動量的我們來說，在正餐和運動後吃足原型食物來補充蛋白質會更好！不必迷思運動後喝乳清蛋白，營養素來源會更多元。

## 增肌飲食餐秘訣

# 3

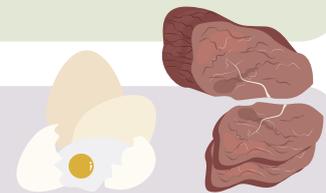


### 選對優質的完全蛋白質食物是關鍵

「完全蛋白質」大部分來自於動物，也就是肉、蛋和乳製品。少數植物性食物像是大豆、豌豆……等也會有完全蛋白質，這些才會是我們要選擇的優質蛋白質食物。

## 增肌飲食餐秘訣

# 4



### 運動後的黃金時機需補充蛋白質 + 碳水化合物

在運動後 30 分鐘內立即補充碳水化合物和蛋白質，比起運動後 2 小時才補充，身體將碳水化合物化作肝醣存入肌肉組織的量可達 3 倍之多，對於體力恢復和能量儲存有很大的成效，而肌肉蛋白質合成量也明顯增加許多，這是運動後儘快補充碳水化合物和蛋白質的重要性！想要維持良好的運動品質，有足夠體力才能拉長運動時間，來消耗更多熱量、給肌肉更多的刺激，所以考量自己的運動量與運動中的狀況，可以適時運動前、中、後的營養補充喔！

