

Q29：運動後該怎麼吃？

A29：運動前後如何吃

在現今健康越來越受到重視的情況下，運動及營養成為熱門的議題，更多人希望利用運動維持健美體態，而運動前後的營養補充更是成為加分的關鍵，如果補充錯誤，反而會為身體帶來反效果，達不到減脂增肌的期望。

在運動前適當的補充一些熱量，可以避免運動遇到低血糖的情況，在開始運動前的1至2小時以補充複合式碳水化合物為主，如：香蕉、地瓜、全麥麵包等，避免補充單一碳水化合物，當攝取過多精緻醣類會促使胰島素的大量分泌，加上運動消耗血糖，容易產生反應性低血糖。

在運動後約20~60分鐘內用餐，若運動完2至3小時後，才開始想到要吃東西，在大吃一頓後，大量營養素會傾向合成脂肪，而非增加肌肉，反而達不到運動的效果，在中等費力及費力身體活動後用的餐點，以碳水化合物：蛋白質＝3：1~4：1左右的飲食最為理想。

運動前後的飲食，影響的肌肉修補，吃對比例及內容物可以加成運動的效果，以達到減脂增肌。

（資料來源：運動及營養的黃金交叉：吃對動好，學童生長沒煩惱—吳映蓉）