

冬季运动食谱

运动前:1~2根香蕉、一片全麦面包或谷物类食品

运动后45分钟:一杯温的巧克力牛奶或一碗热汤

中国人讲究“冬令进补”，将冬天作为调养身体的好时机。不过对于跑者们来说，冬季却会是个影响训练效果的“长膘季”。

那么跑者在冬天应该怎么吃？哪些是适合他们的冬季健康补品？

近日，美国跑步杂志《Runner's World》为运动爱好者们提供了更健康的冬季饮食菜单，如果还在担心冬季训练不足会影响跑步能力，那就用这份食谱来帮助自己吧。



跑前跑后吃啥最好

运动前的饮食往往比运动后更重要，而食物的摄取决定于运动的强度。

以训练量为一小时的跑友举例来说，建议在跑前，可以食用1~2根香蕉、一片全麦面包或谷物类食品。

在寒冷的冬天，如果跑者在运动前不用餐只喝水，身体在没有燃料的情况下会代谢你的肌肉组织，导致分解代谢的状况产生。这也就意味着，在“空腹”训练的情况下，跑者消耗的不是脂肪，而是自己的肌肉。

而运动后的45分钟，是人体补充能量的黄金时间。

跑步结束后，“碳水化合物+蛋白质”的组合可以及时补充身体所需的能量来源。根据运动营养专家的建议，冬季跑步后比较合理的营养配比是60%碳水化合物、15%蛋白质和25%脂肪。事实上，在欧美跑圈，不少训练师会建议——一杯温的巧克力牛奶就是最佳的营养搭配。巧克力牛奶可以快速为人体吸收，补充失去的能量，蛋白质也可以提供肌肉修补所需要的原料。

而在冬天运动结束后，如果能喝上一碗热汤，不仅是对肠胃最大的犒劳，也有助于加快运动后的恢复。《Runner's World》的运动专家就为所有的跑者提供了三种选择：

番茄牛肉汤——番茄牛肉汤能够满足你高强度跑后的营养补给，同时不会带来增肥的苦恼，但不宜加入过多的牛肉。

土豆鸡肉汤——土豆能够提供足够的碳水化合物。

辣味鲑鱼面汤——鲑鱼提供了欧米伽-3脂肪酸有助于缓解跑后的炎症。

运动需要四种果蔬

在冬季，热量消耗比其他季节更大，由此身体对摄入食物的量也会提升，这时就需要用一些健康食物补充碳水化合物等。

由于身体约55%的每日热量来自碳水化合物，25%来自蛋白质，在热量需求提升后，可以用水果蔬菜提供必要的卡路里，而这时它们的颜色就很讲究。

根据《Runner's World》报道，研究发现，色素需要互相组合作用才能发挥出它们的效果，这就是建议每天吃至少5种颜色的水果或蔬菜的原因。

在欧美跑圈里，冬季最受推崇的“死忠”水果和蔬菜是西芹、葡萄柚、香蕉和生姜。

一棵西芹大概含有4~5卡路里的热量，但是咀嚼它反而需要消耗5到8卡路里的热量，进入肠胃又需要大约5卡路里的热量。这样算来，消化西芹所需要的热量就超过它本身所提供的热量，可以称得上是“越吃越瘦”。葡萄柚同样很神奇。据《新科学家》杂志报道，美国斯克里普斯营养和代谢研究中心一份为期3个月、涉及100名成年人的研究表明，每日正常三餐都吃上半个葡萄柚，可减少平均3.3斤。

香蕉对于跑者的作用就不需要赘述了，而且香蕉的帮助是不分季节的。

香蕉一方面是高钾食物，能够及时补充流失的钾，强化肌力及肌耐力，让你能够保持持续运动状态。另一方面，香蕉是一种高能量食品，含有的单糖和双糖能够迅速代谢，产生大量能量，支撑你在冬季足够的能量继续接下来的运动。

最后，生姜是最富含抗氧化剂的香料，它可以帮助增强免疫力，还可以降低身体炎症反应以及帮助消除肌肉酸痛。

据澎湃新闻