

吃动平衡 相得益彰 营养补剂不能“喧宾夺主”

运动重塑
老年生活



营养剂不能代替均衡饮食

坚持长期运动,需要充分的肌肉力量做支撑。想要维持肌肉健康,需要控制好与代谢相关的疾病。糖尿病、高血糖、高血脂等疾病会使机体长期处于慢性炎症状态,进而影响肌肉健康。就餐时,适当搭配深海鱼、橄榄油以及天然香料,有助于减轻慢性炎症对肌肉的不良影响,此外还需要限制高脂和高糖食物的摄入。

有的运动达人热衷于通过服用营养剂补充能量。陈倩怡提醒,营养剂通常只包括某一种或几种营养素,只能作为辅助手段。在吃补剂前,老年人首先要确保通过科学饮食获取足够的基础营养。

陈倩怡为老年朋友推荐了一份运动菜谱:紫菜虾皮汤、红烧鲈鱼和金针菇拌香干。紫菜和虾皮都是高钙含量食物,有益于肌肉骨骼健康;鲈鱼是江浙地区餐桌上的常见食材,含有丰富的omega-3脂肪酸,每100克中含量高达400毫克,有助于抗炎,也是优质的蛋白质来源;金针菇、芹菜富含膳食纤维,有益于肠道健康;香干除了是优质蛋白质来源之外,还富含黄酮类物质,有助于抗氧化。

关于主食,建议运动达人多吃杂米饭(包括大米、藜麦、黑米),这些除了能够稳定血糖,还能为身体提供持续能量。但要注意的是,肠胃功能不佳的老年人不适合食用过多粗粮,主食需要搭配更容易消化的白米、白面,并且适当少量多餐、分餐进食。

陈倩怡提醒,健康饮食因人而异,尤其是老年人,更要根据自身情况制订饮食和运动计划,个体化饮食建议可以定期咨询专业营养师。

运动前后不宜立刻进食

老年人在运动前后,要注意把握进食时间。运动前若要进食正餐,建议提前2小时,运动期间,及时补充水分很重要。建议运动30分钟后饮用温水,可以少量多饮,每次摄入量约为200毫升。运动过程中出汗较多的情况下,可能会导致身体矿物质丢失,此时可以适量饮用一些功能饮料。老年人可以饮用自制茶水或者相对低糖的果茶,如柠檬水、百香果苏打水、薏米水等。

运动过后是否需要及时进食补充能量?陈倩怡说,这可以根据具体的运动强度进行选择。老年人大多开展的是低强度有氧运动,例如散步、太极、游泳等。若运动时间控制在30分钟之内,并且锻炼者没有出现明显饥饿感,则不需要刻意进食补充能量。

如果是开展相对中高强度运动,且运动时间持续较久(45分钟以上),可以根据个人实际情况适当补充能量。陈倩怡提醒,高强度运动过后切忌马上进食,中间需间隔45-60分钟,切忌同一类食物吃到饱,进食食量建议为正餐食量的1/4或1/3。燕麦、香蕉、猕猴桃等食物都是运动过后补充能量的佳品。同时运动后的蛋白质摄入对于肌肉修复和生长至关重要,在选择蛋白质食物时,应考虑易消化的高质量蛋白质,这可以提高身体对蛋白质的利用率。低脂的奶类、豆制品都是较好的选择。

杂食让营养更均衡

“对于热爱运动的老年人来说,更加需要多样化的搭配饮食,杂食是保证营养的关键。”陈倩怡说。

首先要保证充足的主食摄入。长期的运动习惯会让身体日常消耗更快。有的老年人为了减肥,在持续运动同时,刻意不吃主食或主食摄入不足,这种做法可能会导致体内糖分不足,影响运动时的能量供应。米面、薯类和粗粮等主食提供的是身体所需的碳水化合物。它们是运动中主要的能源来源。减少碳水化合物,人体就需要通过消化蛋白质来提供能量,这容易导致人体肌肉量减少,引发肌少症。

其次,可以适量增加蛋白质和维生素D摄入。增加蛋白质摄入可以帮助维持肌肉质量,新鲜的牛奶鸡蛋是容易被吸收的优质蛋白。瘦肉、家禽、鱼类、豆类等既是营养丰富的高蛋白食物,也富含维生素D。经常运动的人群,蛋白质需求量相对较高,推荐每日每公斤体重摄入1.2-1.6克蛋白质。老年人或患有代谢疾病,尤其是肾脏疾病、高尿酸、胃肠功能异常等基础疾病,进补量建议咨询专科医生。

有的老年人运动时会发生肌肉抽搐,这可能是缺钙表现。食用低脂牛奶、酸奶、奶酪,花菜、羽衣甘蓝、菠菜等绿叶蔬菜或者大豆、黑豆等豆类,都能够很好地补充钙质。

本报记者 林乐雨

人们常说“吃动两平衡”,就是在健康饮食、规律运动的基础上,保证食物摄入量和身体活动量的相对平衡,从而促进身体健康,降低疾病的发生风险。合理的运动搭配科学饮食,才能达到1+1>2的保健效果。例如,有的老年人喜欢在运动后大吃大喝,这很可能引起胃肠道不适,降低自身免疫力。

爱运动的老年人,如何饮食才能让运动与营养相得益彰?记者采访浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科注册营养师陈倩怡,请她分享属于运动达人的营养秘籍。

