

# 運動不挨餓 吃出好身材

很多人為了減肥，運動前後即使餓了也不敢吃東西，深怕一吃就破功。其實，只要選對時間和食物，進食不僅不會讓你變胖，還能幫助肌肉修復、讓運動效果更加分！以下為您整理「運動前後」的飲食關鍵，下次去運動時，別再讓身體餓肚子了。

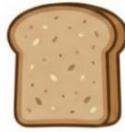
## 運動前

好處	運動前進食能補充體力，避免消耗肌肉。
最佳時機	建議在運動前 1 至 2 小時吃完。
重點營養	以 <b>優質碳水化合物</b> 為主。 避免炸物、肥肉等高油脂食物，以免腸胃不適。

推薦：



香蕉一根



全麥吐司一片



三角飯團一個

## 運動後

好處	運動後進食能修補肌肉。
最佳時機	運動結束後 30 分鐘至 1 小時內。
重點營養	「 <b>碳水化合物 + 蛋白質</b> 」的組合，建議比例為 3 : 1。

推薦：以下熱量約 300 卡左右



茶葉蛋 2 顆  
+ 香蕉 1 根



雞胸肉 100g  
+ 1 個御飯糰



鮮奶(290ml)  
+ 燕麥棒 1 條



無糖豆漿 450ml  
+ 小條蒸地瓜

## 不想越吃越胖？掌握 3 大關鍵原則

- **總量分配**：將一天原本預計要攝取的熱量額度，分配到運動前後食用。
- **正餐替換**：若運動結束剛好接近用餐時間，直接將運動後的餐點作為正餐。
- **視強度攝取**：  
輕度運動不需要特別額外補充食物，維持正常飲食即可。  
補充的熱量多寡，應依據個人身體狀況及運動強度而定。

