破解運動營養迷思 增肌減脂效率高

想打造理想體態，只靠拼命運動可不夠，「會吃」才是關鍵！你以為運動後只要單喝蛋白粉？還是減脂就完全不敢碰澱粉？別再被網路謠言誤導啦！帶您破解常見的運動飲食誤區，建立正確的營養觀念，高效增肌減脂不踩雷！



迷思一：蛋白質吃越多，肌肉長越快？

真相解析：單次過量攝取蛋白質易錯失白天促進肌肉合成的黃金時段，導致合成效率大打折扣。建議分餐均勻補充，更能發揮最大增肌效益。

正確做法：

- 每日攝取量維持在「體重(kg) × 1.2~1.6 克」即可。
- 將蛋白質平均分配至每日三餐，避免單次過量。
- 結合規律的阻力訓練（重量訓練），有效刺激肌肉合成。



迷思二：減脂完全不能吃碳水化合物？

真相解析：碳水化合物是運動時的主要能量來源。完全戒斷碳水會導致體能下降、肌肉流失、基礎代謝率降低，甚至引發情緒波動與暴飲暴食。

正確做法：

- 以地瓜、燕麥、糙米等複合式優質碳水（原型食物）取代精緻澱粉與甜食。
- 維持基本碳水化合物補充，提供運動與日常代謝所需的能量。



迷思三：運動後只喝乳清蛋白就夠了？

真相解析：單補充蛋白質無法有效修復肌肉。運動後體內的肌醣大量消耗，需要碳水化合物來刺激胰島素分泌，將營養素帶入肌肉細胞進行修復。

正確做法：

- 把握黃金期，運動後 30-60 分鐘內及時補充營養。
- 依照「碳水化合物：蛋白質 = 3~4：1」的比例進行搭配。
- 選擇「地瓜 + 雞蛋」或「香蕉 + 無糖豆漿」等組合效果更佳。

破除運動迷思，重點在於「吃對時間與比例」。別再極端節食或盲目補充，用科學飲食搭配規律運動，才能告別無用功，輕鬆吃出高效代謝與理想體態！

長安東 內兒診所 聯合診所
Internal Medicine Department