

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《113》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：陳明玉 陳郁臻

第一百零三期《中華民國一一零年二月十五日出刊》

增肌 VS. 減脂，飲食大不同



陳爺爺夫妻都是 70 歲，擔心自己年紀大，容易得到肌少症，除了去公園一起做操運動以外，聽說多吃高蛋白飲食，可以增加肌肉生長；

陳小姐 20 歲，最近想減肥，除了去健身房運動，朋友也告訴她，要少吃澱粉少吃油，多吃高蛋白食物，才能讓身上脂肪大大減少；



陳太太為了這一家老小，一個要增肌，一個要減脂，每天煮了大魚大肉的高蛋白飲食，不吃米飯。結果，老的肌肉不但沒長多少，還得了高血脂，年輕的好像有瘦一點，但是每次運動過後都疲累不堪，這樣的飲食，是對的嗎？

其實，「增肌」與「減脂」，從營養學及人體的生理代謝角度上來看，是非常不同的飲食建議。「增肌」，不是光吃蛋白質就可以，需要搭配阻力運動和其他營養素，才可順利合成肌肉。「減脂」，則需要減少總熱量的攝取，不是只有減少澱粉及油脂就行，攝取過多的高蛋白食物，一樣無法減少總熱量，無法有效達到減脂目的。到底要怎麼吃，陳爺爺才能增肌，陳小姐才能減脂呢？

增肌與減脂到底哪裡不一樣？

生理反應

- **增肌**：體內進行肌肉重建與增生的狀態，為合成反應，促使骨骼肌生長。
- **減脂**：分解大於合成，脂肪順利分解，才能達到減脂效果。

熱量攝取

- **增肌**：因處於合成階段，身體會需要較多能量，故攝取量需達每日消耗熱量 (Total Daily Energy Expenditure, TDEE) 再加 200 至 300 大卡。
- **減脂**：是要減去體內多餘的脂肪，但因減去 1 公斤脂肪需消耗 7700 大卡，所以減脂期間需達到熱量赤字才可有效減脂，故建議每日熱量攝取為 TDEE 減去 200 至 300 大卡，並需注意攝取的熱量不可低於自身的基礎代謝率，避免代謝率下降，使體脂肪更加不易減去。

運動類別與飲食搭配

- **增肌**：



運動的選擇以重量訓練為主，因重量訓練可使肌肉受到適當的刺激，促進肌肉重建與合成，故飲食需注意在每次運動前後的營養素補充，不能只攝取含蛋白質食物，因為適量的攝取碳水化合物對增肌者而言，就像是擁有一把開啟肌肉合成的鑰匙，因此一般建議在運動前 1 至 2 小時，補充易消化與吸收的低升糖指數(GI)碳水化合物(如：地瓜或全麥吐司)，與蛋白質(例如：鮮奶或豆漿)，因訓練過程會使用肌肉肝醣做為主要能量來源，當運動前攝取足夠的碳水化合物時，就可增加肌肉肝醣的儲存量，在運動期間給予肌肉更多的能量供應，以利維持胰島素的穩定，幫助肌肉合成；此外，運動後(此指運動後 30 至 60 分鐘內)立即補充碳水化合物與蛋白質，建議比例為 3~4:1 (如：中型饅頭 1 個及豆漿 1 杯)，可使原本肌肉缺乏肝醣的狀態，快速回復，並使胰島素分泌增加，讓攝取的蛋白質可有效的重建肌肉，達事半功倍的成效。此外，增加肌肉的過程中也需給予肌肉適當的休息(如：睡覺)，讓體內細胞重新

再生，增進肌肉組織修復和生長速度，故建議增肌期間每日睡眠達 7 至 8 小時。

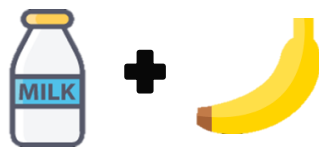
● **減脂：**

運動的選擇建議採取每週 150 分鐘(每次 30 分鐘，一週五次)的有氣運動，如：跑步、腳踏車、有氣舞蹈等運動，因有氣運動的過程是使用葡萄糖與脂肪作為能量來源，故於減脂期間採有氣運動搭配熱量控制，才可增加更多的熱量赤字幫助快速減脂。減脂飲食建議採**均衡、低醣、少油、高纖**的飲食原則，藉由提高蛋白質與高纖維的攝取，達到攝食的飽足感。運動前可如同重量訓練補充適量碳水化合物與蛋白質，但運動後只需攝取適量蛋白質即可，大約 1 至 2 份蛋白質類食物(每份如：無糖豆漿 200 毫升或雞蛋 1 顆)，無須多攝取碳水化合物，避免額外攝取過多熱量。除非運動後感覺身體疲憊，才額外補充少量(1 至 2 份)碳水化合物(每份如：吐司半片或小地瓜 1 條)，幫助肝醣合成，減少身體的疲勞感。減脂時，因也容易消耗肌肉，故建議在運動的安排上，可採取有氣運動搭配重量訓練，避免肌肉流失。另外也建議攝取足量的水份，幫助脂肪燃燒，每天攝取水份需求約每公斤體重 30 至 35 毫升。



運動前 1~2 小時飲食

碳水化合物:蛋白質 = 2:1 (約 200 大卡)



牛奶 1 杯+小香蕉 1 根



或

地瓜 1 顆+
豆漿 200 毫升或雞蛋 1 顆

運動中飲食

運動 < 1 小時



補充開水，預防脫水
每 15~20 分鐘 150~200 毫升

運動 > 1 小時



補充易吸收醣類食物，
與電解質，如:運動飲料

運動後飲食

增肌

熱量 300~350 大卡

碳水化合物:蛋白質 = 3~4 : 1

碳水化合物：防止疲憊
蛋白質：助肌肉合成修補



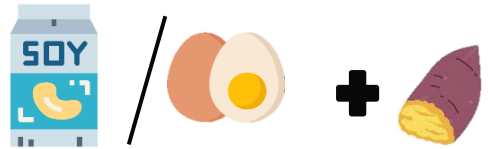
地瓜 1 顆+牛奶或豆漿 1 杯

減脂

熱量 200~250 大卡

以蛋白質為主

出現疲憊狀況時：
再補充適量碳水化合物



無糖豆漿或雞蛋 +地瓜半顆

● 可以同時增肌又減脂嗎？

兩者在運動的選擇與飲食攝取上有所不同，只有剛開始規律運動的人可以同時享有增肌及減脂的福利，之後就要分目標及階段來進行不同的飲食。但其實兩者間也不是完全無關聯性，仍有相輔相成的關係，因人在增加肌肉量時，可提升體內基礎代謝率，也是有助於增加熱量消耗達減脂效果；另外，減脂期間，若是沒有搭配適當的增肌運動，也容易導致身體肌肉流失。

● 我應該先減脂還是先增肌？

增加肌肉與減少脂肪是相反的運動效益，不恰當的飲食型態，容易導致減脂時，不小心把肌肉也一起減掉了！建議體脂肪過高者(男性>27%，女性>30%)，可以先進行減脂減重，之後再進行增肌。

● 增肌的陳爺爺與減脂的陳小姐，又該如何吃呢？

陳爺爺：增加總熱量及蛋白質的攝取，搭配阻抗性運動，預防肌少症，減少失能的風險，維持良好生活品質；

陳小姐：減少總熱量攝取，搭配有氧運動，先減少體重及體脂肪至適當目標後，再進行增肌運動，就可持續減少體脂肪，迷人的曲線就不是夢想了。