

【健康營養補給站】運動後營養補充 便利商店篇



健身運動風行，越來越多人知道運動前後可以適量攝取食物，來幫助補充因運動所流失的營養或提高運動效能。一般運動後補充，主要對象為做中、高強度運動或運動時間超過 1 小時者，若只是一般人的跑步或健走其實是不太需要特別補充營養。

運動後建議可以試著攝取碳水化合物（醣類），來幫助我們補充因運動流失的肝醣。而中高強度的運動後可攝取蛋白質來幫助肌肉生合成。運動後攝取碳水化合物或蛋白質食物還能促進胰島素的分泌，因為胰島素可說是肌肉生合成的關鍵要素之一。若能碳水化合物及蛋白質一起攝取其效果更佳，兩者比例大概是 3~4 : 1 = 碳水化合物 : 蛋白質。



一般來說，運動後若需要補充營養的話，建議熱量攝取約 200-300 大卡，食物內容含碳水化合物及蛋白質食物更佳，以下就便利商店常見的食物來幫大家搭配適合在運動之後攝取的食物。

	食物	碳水化合物 (克)	蛋白質(克)	熱量	總熱量	碳水化合物 : 蛋白質
範例一	吐司(1 片)	30	4	136	264	3.3:1
	全脂牛奶 (290ml)	13.9	9.3	129		
範例二	中香蕉 (1 根)	31.6	1.8	122	272	3.2:1

	微糖豆漿(480ml)	23	15.3	212		
範例三	果汁 (280ml)	32	0.8	131	209	4:1
	茶碗蒸	2.3	7.7	78		
範例四	果汁 (400ml)	41	2.8	176	251	4:1
	茶葉蛋	少量	7	75		
範例五	優酪乳 (400ml，2 瓶)	43.6	12.4	246	246	3.5:1
範例六	優格 (200 克)	26.2	7.2	206	206	3.6:1

營養室營養師 柳宗文