

# 「运动营养」，你补对了吗？

海南日报全媒体记者 侯赛

巴黎奥运会虽已落下帷幕，但所激起的运动热情久久不能退却。比赛前后，运动员们吃香蕉等食物补充体能的画面频频上热搜，让“运动营养”成为健身爱好者们关注的焦点。海口市人民医院临床营养科主任徐超近日接受了海南日报全媒体记者的采访，为我们解答了什么是运动营养食品，以及运动前后如何补充身体所需营养物质和能量的问题。

## 选择应基于个人需求

肌酸、氨基酸、蛋白粉、左旋肉碱……对于运动爱好者来说，这些名词想必都不陌生。在电商平台上，以“恢复能量”为卖点的运动营养产品琳琅满目，蛋白棒、代餐、肉肠等产品常标榜“增肌”“低脂”等特点。

随着社会的发展和人们生活水平的提高，在日常健身和专业运动场景中，运动营养食品越来越频繁地出现，不再是专业运动员的“专属”，已经走入普通大众的运动场景。

什么是运动营养食品呢？徐超介绍，运动营养食品是区别于“保健食品”和“普通食品”的一类产品，为满足运动人群的营养需求而设计，属于特殊膳食食品中的一类。

根据2015年有关部门发布的GB24154-2015《食品安全国家标准 运动营养食品通则》，运动营养食品是指：为满足运动人群（指每周参加体育锻炼3次及以上、每次持续时间30分钟及以上、每次运动强度达到中等及以上的人群）的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品。

运动不够，可不可以“科技来凑”呢？徐超说，并非所有进行体育运动的人都需要额外补充运动营养食品。普通人判断自己是否需要运动营养食品的首要考虑因素就是运动强度，强度不大、消耗不多的情况下盲目补充营养可能产生副作用。比如，如果在没有运动的情况下过量食用运动营养食品，可能造成微量元素摄入过量，导致身体功能紊乱，影响健康。其次要观察身体反应，是否有疲劳、乏力或者恢复缓慢等营养不足的表现。另外还需结合日常饮食习惯和基础健康状况来考虑。最后则是根据自己的目标，比如增肌、减脂或提高耐力等，来选择适当的运动营养食品进行补充。在难以自行判断的情况下，应遵循医生或营养师的建议。哺乳期妇女、儿童及婴幼儿等特殊人群要注意标签提示的不适宜食用人群，不应选择添加了肌酸的产品。

## 不能替代日常饮食

徐超强调，有健身需求的人确实需要有严格的饮食计划，比如瘦身人群需要严格控制热量摄入，增肌人群则需要增加蛋白质摄入。但对于普通健身爱好者来说，应遵循中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔的饮食建议。

他建议，健身人群在膳食能量适宜的情况下，应保证充足的碳水化合物、适量蛋白质和脂肪的摄入比例，并根据身体锻炼情况合理安排一日三餐和必要的加餐。例如，运动前可以食用富含碳水化合物和镁的香蕉以提供快速能量，搭配富含高纤维和复杂碳水化合物的燕麦，以及含有健康脂肪和蛋白质的坚果以提供持久能量；运动后则应食用肉类、

蛋类、乳制品等富含优质蛋白质的食物，以及富含维生素、矿物质和抗氧化剂的水果和蔬菜，以促进身体恢复。

有些人认为运动营养食品营养成分高，可以作为日常的营养加餐或直接替代饮食，这是不正确的。徐超指出，运动营养食品可以偶尔作为加餐以应急，但不建议直接替代日常饮食，即使是健身人群也不应完全依赖运动营养食品。

## 增肌和减脂并非对立

对于刚进入健身圈的新手来说，增肌和减脂似乎是两个相互矛盾的目标。徐超解释说，增肌和减脂在字面上看似矛盾，但实际上并不冲突。通常的增肌方案包括运动和营养干预，而减脂也需要运动和低能量膳食的结合，只是在运动方式和营养补充的侧重点上有所不同。

有些人认为“增肌不利于减脂”，这是一种误区。肌肉和脂肪不会互相转化，“把脂肪都练成肌肉”的说法是错误的。增肌实际上是增加肌肉质量，而减脂则是减少脂肪质量。当肌肉质量增加时，人体的代谢率也会相应增加，有助于消耗更多能量，从而促进减脂。在实践中，不应将增肌与减脂完全对立起来。

对于是先增肌还是先减脂，或者两者是否可以同时进行，这是一个复杂且个性化的问题。不同阶段的健身人群，其健身策略是不同的。减脂的本质是每天消耗的热量大于摄入的热量，因此除了通过运动消耗热量外，控制饮食热量也是必要的。而增肌则是机体蛋白质合成量大于分解量。锻炼时，肌肉会经历损耗和再修复的过程，因此需要摄入足够的蛋白质或者氨基酸，以及足够的碳水化合物来支持这一过程。

徐超还提到，健身人群需要正确饮水，积极主动、少量多次。如果运动时间长，汗液丢失量较多，可以选择运动饮料以补充水分和电解质。汗液的流失不仅带走水分，还会带走必需的电解质，如钠、钾、钙等，不及时补充可能会对运动能力和健康产生负面影响。特别是在温度相对较高的海南，更应注意运动期间的补水和补充电解质。同时，应避免喝冰水，避免用可乐、盐汽水、啤酒等代替运动补液，更要避免运动后大量补充纯净水。



### 5款食物 运动前食用可增强健身效果

1	2	3	4	5
水煮蛋	香蕉	燕麦	全麦面包	杏仁

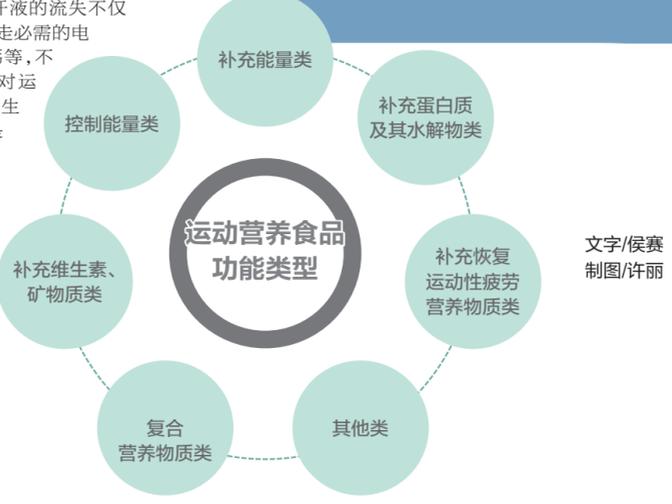
### 运动营养食品类型

针对不同项目的特殊需求，按照运动项目，运动营养食品分为三类：

- ◎速度力量类：以肌酸为特征成分，适用于短跑、跳高、球类、举重、柔道、跆拳道、健美及力量器械练习等人群使用的运动营养食品。
- ◎耐力类：以维生素B1和维生素B2为特征成分，适用于中长跑、慢跑等人群使用的运动营养食品。
- ◎运动后恢复类：以肽类为特征成分，适用于中、高强度或长时间运动后恢复的人群使用的运动营养食品。

### 如何选购运动营养食品？

建议运动人群根据自身目标、不同运动及运动量、强度选择。如增加肌肉的力量型运动，可选择蛋白质和肌酸类食品；减肥、控制体重的运动，可选择脂肪、热量含量低的食物；增强运动耐力时，可选择添加维生素B1、维生素B2、肽类、咖啡因等的食品。



# 低GI食物，你会选吗？

海南日报全媒体记者 邱江华

立秋过后，渐渐进入了“贴秋膘”的季节，此时，许多“管不住嘴”的吃货，将目光转向了日益流行的“低GI饮食法”，试图通过吃“低GI食物”来达到瘦身的目的。那么，究竟什么是低GI食物？它真的可以帮助减肥吗？近日，海南日报全媒体记者采访了海南大学食品科学与工程学院副教授汪瑞敏，听听营养专家怎么说。

## 什么是低GI食物？

“所谓GI (Glycemic Index) 值，指的是血糖生成指数，简称升糖指数，

是反映食物引起人体血糖升高程度的指标，是人体进食后机体血糖生成的应答状况。”汪瑞敏介绍，GI值范围是0到100，通过GI值，人们能知道吃了某种食物后，血糖会不会迅速飙升。

GI值越高，表示食物消化后越容易使血糖快速上升；反之，GI值越低，表示食物使血糖上升的速度较慢，血糖较稳定。一般认为GI值<55的食物为低GI食物，GI值>70为高GI食物，GI值在55至70间为中GI食物。

低GI食物有哪些？汪瑞敏说，根据食物来源，可以分为低GI植物性食物和低GI动物性食物。低GI植物性

食物包括粗粮类、蔬菜类、水果类、豆及豆制品类以及坚果和种子，常见的有燕麦、菠菜、芹菜、樱桃、苹果、绿豆等。常见的低GI动物性食物则包含猪肉、牛肉、鸡肉等肉类，鱼、虾等海产品等，以及牛奶、奶粉、酸乳酪等。

不过，要注意的是，食物的GI值受到多种因素的影响，包括食物的成分、加工方式、烹饪方式等。相同食材煮制时间越久，食物越软烂，则越易吸收，GI值也会相应升高。同时，食材加工越精细，淀粉分子被破坏越严重，越易吸收，GI值越高。全谷物如燕麦、荞麦、玉米、小麦等属于低GI食物，而小米粥、糙米饭属于中GI食物，大米饭、大米粥、糯米饭则属于高GI食物。

汪瑞敏表示，低GI食物消化速度慢，吸收率低，对血糖影响小，胰岛素需求量也相对较少，从而避免血糖的剧烈波动，更有利于血糖保持稳定。多项研究表明，低GI食物制品具有预防糖尿病、控制肥胖、抗高血压等诸多益处，对保持身体健康具有重要作用。

## 低GI并不等同于低热量

随着公众健康意识的提高，健康饮食成为一个热门关注领域。记者走访海口部分超市发现，越来越多的食品上印着“低GI”“低脂”“低升糖”等字样，GI值成为消费者在购买商品时参考的新指标。

“要提醒公众的是，低GI并不等同于低热量。”汪瑞敏强调说，低GI食物在摄入后能够缓慢提升血糖水平，有助于控制血糖和减肥。然而，低

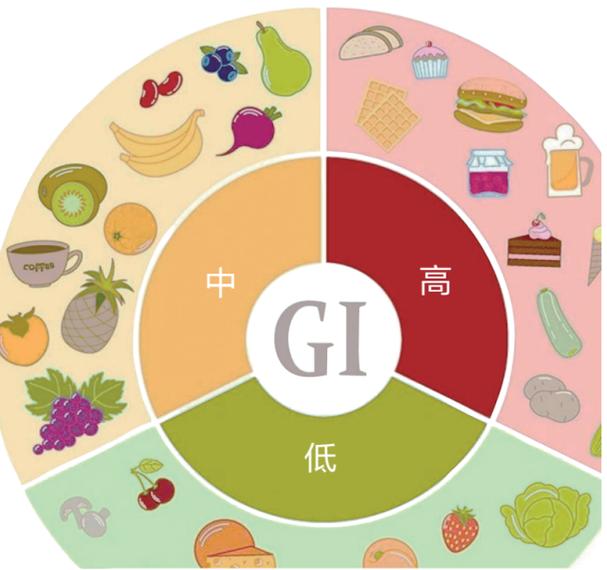
GI并不直接等同于低热量。

汪瑞敏解释说，食物的热量主要取决于其营养成分，尤其是碳水化合物、脂肪和蛋白质的含量。有些食物虽然GI值较低，但可能含有较高的脂肪或糖分，这些成分同样为身体提供热量。例如，奶油、肉类等富含油脂的食物虽然GI值较低，但热量较高，过多的摄入同样会导致体重增加。此外，一些低GI食品，例如梨、葡萄、橙子等可能含有较多的果糖，虽然果糖的GI值较低，但过量摄入可能会引起甘油三酯升高，同样不利于健康和体重管理。

因此，选择食物时，不能仅依据食物的GI值来判断其热量和营养价值。在制定饮食计划时，应综合考虑食物的GI值、营养成分以及热量需求，以达到健康饮食的目的。此外，保持饮食的多样性，通过合理搭配不同类型的食物，可以获得全面的营养，维持身体健康。

公众应该如何正确看待“低GI饮食法”，汪瑞敏建议，首先大家要理解低GI饮食的基本原理，了解哪些是低GI食物；其次，认识到低GI饮食的益处，并且明白低GI饮食并非万能，它并非适用于所有人群或所有情况，长期单一追求低GI饮食可能导致营养不均衡；再次，公众在追求低GI饮食的同时，也应确保摄入足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养素，保持饮食的多样性和均衡性。

“最后，大家要理性看待市场上关于低GI饮食的宣传和推广。在选择低GI产品时，要仔细查看产品的营养成分表和GI值标识，避免被夸大其词的广告所误导。”汪瑞敏说。



## 医技台

### 半相合移植术在我省成熟运用——19岁重型地贫患者获“新生”

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦宇

“这次移植手术后，就再不需要输血治疗了。”近日，患有重型地中海贫血（以下简称重型地贫）的19岁男孩小乾走出海口市人民医院移植舱，开启了一段新的人生旅程。重获新生的小乾，期待着以后可以出岛旅游，继续完成自己的大学学业。

今年19岁的小乾，6个月大时被诊断为重型地贫，自此开始了每20天一次的输血生活。7岁时，为了减少输血，只能切脾治疗。19年来，他在省内外不断接受输血和祛铁治疗，直到今年7月初，辗转来到海口市人民医院血液科。

海口市人民医院血液科主任杨晓阳博士表示，根治重型地贫的唯一公认有效手段是造血干细胞移植。造血干细胞移植首选全相合移植，但由于全相合供者难寻，相当一部分患者无法接受该疗法。半相合移植尽管治疗难度大，但也能达到相同治疗效果。此外，还有一种基因治疗方法，目前尚处于临床试验阶段，其复发率和肿瘤性没有的得到循证医学证据。小乾原计划接受基因治疗，但由于干细胞采集困难，无法实施。在走访国内多家医疗机构后，最终决定在海口市人民医院进行治疗。

今年7月初，小乾在家人陪同下入院。哥哥作为半相合供者，为他捐献了造血干细胞。经过一系列治疗，小乾于8月9日顺利出舱，转入普通病房，恢复情况良好，即将迎来出院。杨晓阳呼吁，重型地贫患者应尽早治疗，目前半相合移植技术已成熟，可让患者摆脱输血治疗。自2023年1月以来，海口市人民医院血液科已成功为42例重型地贫患者实施移植手术，为海南地贫患儿带来希望。

#### 半相合移植有哪些优势？

医生：配型容易

全相合移植，术中出现排异可能性小并发症少，但成功率低，全相合供者“难等”；半相合移植虽然治疗难度大，但目前技术已成熟，几乎人人都可移植，比如患者的父母、兄弟姐妹、子女，甚至患者或患者父母的表兄弟姐妹都可能成为供体，大大提升了患者能够接受移植治疗的可能性。

#### 如何预防地贫？

医生：做好婚检和产检

当夫妻双方携带同类型地贫基因，就有1/4的可能生出重型地贫胎儿。重型地贫不但治疗难度大，还会给家庭、社会带来巨大的负担和压力。其实，预防地贫要比治疗简单多了。

“预防地贫，要做好婚检和产检。”杨晓阳表示，要尽早通过血常规检查，筛查是否地贫阳性，若夫妻双方均为阳性，需经地贫基因检测确诊类型，若二人为同型基因携带者，则需在胎儿期确诊，采取干预措施。

## 一线医声

### 安宫牛黄丸能用于预防保健吗？

邓霖

门诊中，常遇到中老年患者或家属问起，身边人都推荐买安宫牛黄丸，据说可以预防脑中风，但价格不菲，通常要卖七八百元一粒，究竟需不需要买？是不是每年吃一次或者惊蛰、冬至服用就可以预防脑中风？在细谈这个问题前，我们可以明确的是，安宫牛黄丸是传统中医学留下的名方，是一种很珍贵的急救药品，如果家中有高龄老人，或有心脑血管基础疾病的患者，可以备上一两粒用于应急，但需要注意的是，它不是保健品，并没有研究表明它有预防中风或者其他急性心脑血管病的作用，过多服用甚至存在致病风险。

安宫牛黄丸一直以来是我国传统药品中最负盛名的急救用药，其成分通常包含：牛黄、麝香、珍珠、朱砂、雄黄、冰片、金箔（现代安宫牛黄丸方中的犀角以水牛角代替，天然牛黄以人工牛黄代替），不同的厂商组方中除了上述药材外，有的还包括黄芩、黄连、栀子、郁金，此方有镇静解毒、醒神开窍之功效，用于治疗邪热内陷心包而导致的高热神昏，服用方法也比较特殊：成人1-2次/天，1丸/次，口服或鼻饲。服用前应除去蜡皮、塑料球壳及玻璃纸，温开水化开送服，不可整丸吞服。服用时忌与亚硝酸盐类、亚铁盐类、硝酸盐类以及硫酸盐类药物同服。对于高热神昏、中风昏迷等口服困难者可以鼻饲给药，避免呛咳入肺，引起肺部感染。

安宫牛黄丸常用于高血压危象、急性脑卒中、感染性脑炎或脑膜炎、中毒性脑病、败血症、小儿急热惊风等，或者一些伴有高热的大脑系统疾病，总结起来的主要症状有：高热、意识不清或丧失、胡言乱语、抽搐、惊厥等。从成分上来说，安宫牛黄丸所需的药品均为珍稀药品，这也是安宫牛黄丸价高的原因，但这些名贵药品本身存在一定的毒性，且因其药性寒凉，因此不能常服，仅可用于退高热、解毒、通窍及恢复意识，如果按一些商家广告的说法，每年服用1次甚至按节气服用3-4次，则可能会出现重金属中毒、肝肾功能损害等。通常情况下，患者高热已退、意识恢复后即可停药，一般服用时间不超过3天。

（作者单位：广东省中医院海南医院老年病科/全科医学科）