

体育健身中食品营养管理的价值及实践探析

巩泽乾

济宁医学院

摘要:在我国体育事业快速建设与发展的背景下,大众健身和全民健身不断兴起,使更多人开始注重身体健康健身,主要涉及瑜伽、跑步、器械等项目。在全民健身的带动下,使人们的健康意识不断提高,更多的人开始关注自身的身体健康。在长时间运动后,人体状态会不断提升,但是如果饮食配合,缺少营养保障,不仅无法实现运动的目的,还会对身体健康产生不良影响。因此在体育健身中就需要提高对于食品营养管理的重视程度。本文针对相关内容进行了综合性的讨论与分析,首先阐述了食品营养,其次列举了体育健身中食品营养管理的价值,探讨了体育健身中所需的营养物质,最后提供了体育健身中食品营养管理的应用。希望针对有关内容的探讨,能够进一步展现出食品营养管理在体育健身中的价值,为其提供合适的实践方式。

关键词:体育健身;食品营养管理;价值

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.12.005

引言

在国内,很多地区都开设了大量的健身房,成为人们日常健身的重要场所。在体育健身中,加强食品营养管理具有极为重要的价值,能够提高身体素质发展水平,所有的健身爱好者都需要掌握更加全面的营养知识。因为个人身体素质存在明显差别,所以要在了解自身身体情况的基础上选择合适的身体机能训练模式,才能够保证食品营养的补充有效性。此外,面对不同体育项目在日常锻炼中所消耗的能量也存在明显差别,因此需要按照健身类型选择合适的营养摄入模式,保证食品在健身中能够发挥出更加积极的作用。当前虽然很多人对于体育健康形成了高度认识,但是却忽略了食品营养的意义,只有在体育健身和食品营养实现均衡发展的基础上,才能够使运动健身发挥出实际价值。

一、食品营养概述

食品营养均衡并不单纯的指一日三餐的食物摄入,而是要按照人体情况作出合理优化,结合健身情况、健身期望制定出针对性的营养摄入方案,在这一基础上才能够保证运动健身者的身体能够得到满足。在日常训练中,运动型饮料和蛋白粉都是比较常见的运动营养补充剂^[1]。运动型饮料能够为人体提供维生素,而蛋白粉则可以提供蛋白质。这些营养补充方式在国外非常普及,但在国内还有一定的发展空间,而且受到经济因素等方面原因的影响,使营养补充产品在体育健身界的流传范围并不是非常广,虽然当前已经获得了较好的发展,但范围还有待扩大。因此一些体育健身者需要从膳食的角度出发,基于消耗的能量进行合理补充,保证身体对营养的需求能够得到满足。开展体育健身能够锻炼身体素质,但是任何事物都具有双面性,健身也会使人体关节和肌肉出现酸痛的情况。在短时间内反而可能影响正常活动,在这些因素的限制下,为了使身体能够快速发

展,获得更加充足的营养,就成为运动健身的重要组成部分。因此必须保证食品营养管理质量,才能够提高人体运动能力,促进乳酸分解。而且合理的营养管理是体育健身能够长时间参与体育运动的重要基础,对其恢复状态,优化运动能力,促进身体恢复速度的提升,都具有极为重要的价值。简单来讲,营养摄入能够为体育健身者提供更充足营养物质,保证其可以在短时间内达到巅峰状态,避免运动疲劳,对自身产生不良影响,使身体处在更加健康的状态,能够降低运动创伤出现的可能性。

二、体育健身中食品营养管理的价值

(一) 满足生活成长要求

在人体正常生长的过程中,需要的能量主要是通过食物获取,如果营养物质不足,就会对人体健康产生不良影响,使其在健身中很难开展各项活动,对于青少年来讲,本身正处在发展阶段,食品摄入和营养均衡更加重要。其需要各种各样的维生素和矿物质保证能够健康成长^[2]。如果在青少年阶段没有充足的营养物质,就会使其身体发育受阻。在运动中出现疲劳主要是因为短时间内消耗了大量的能量,使其内分泌出现了紊乱的问题,或者是造成了机体缺水。如果内分泌紊乱使人体酸碱平衡就会出现变化,很难进行正常的代谢,导致能量补充不到位。面对当前社会背景,因为压力大、学习繁重,很多人都会感受到疲劳,如果营养无法提供支持,身体健康会受到极大影响。因此在出现疲劳问题时,需要帮助其积极补充营养物质,利用合理的方式,使人体能够获得更加充足的营养元素,降低疲劳问题所带来的影响。

(二) 符合未来发展方向

有氧供给情况会对健身效果产生直接作用,因此需要在体育健身活动中,提高对于食品营养的重视程度,

借此为其未来发展奠定基础^[3]。在健身中，人们会进行大量的体能运动，这些体能会超过他人的要求，因此打造出科学合理的饮食结构就受到了高度关注。在健身的过程中，人们不能按照自身意愿开展饮食调整，可能会因此受到不良影响。在健身时，会消耗大量的碳水化合物，其次是脂肪。因此需要基于这一结构，为其提供更多的鱼肉牛肉等进行能量补充。水同样是人体必需物质，在健身后及时补充水分同样具有非常重要的意义，但是要保证少量多次适当摄入，避免使人体承受更高的负担。总结来讲，在体育健身时需要进一步了解食品营养相关知识，食品营养是系统性的学科，能够使知识与日常生活有效融合，帮助运动者解决健身中营养不足的问题，可以打造出针对性的指导体系与方法。

三、体育健身中所需的营养物质

（一）无机物

第1种是水。在体育健身中，大量的活动使人出汗增加，这也是健身的重要组成部分^[4]。从有关数据可知，成年男性运动一小时通过流汗、呼吸和尿液会损失2L的水分，而人每天需要补充的水分同样在2L左右。因此补充水分对于健身者就具有极为重要的价值。如果水分补充不及时，容易使人出现脱水的情况，可能会对其健康产生不良影响。第2种是氯、钾、钠。生理盐水指的是氯化钠溶液。在人体运动的过程中，伴随着水分会流失大量的氯化钠，而人体体液构成非常重视氯化钠的环境。因此在健身的过程中，不能单纯的摄入水分，而是要选择运动饮料，使身体能够摄入更多的微量元素。如果没有及时补充氯钾钠等元素，则可能使体液浓度降低，严重情况下甚至会造成水中毒等问题。

（二）有机物

在运动饮料中，含量最多的物质就是维生素B2与维生素e，这两种维生素对于体育健身者具有极为重要的价值^[5]。此外，体育健身者还需要维生素C等营养物质。维生素B2也叫作核黄素，是B族维生素的重要组成部分，其能够促进人体的氧化与能量代谢，如碳水化合物和蛋白质的代谢，提高人体蛋白质的利用效果。对于体育健身者来讲，因为运动量较大，所以对于维生素B2的要求也相对较高。而且这种维生素在人体中的含量，会随着年龄的提升而不断减少。因此借助食品进行补充，具有极为重要的价值。体育健身者会开展两种类型的运动，分别为有氧运动和无氧运动。无氧运动会使人体内的乳酸明显增加，造成肌肉酸痛的情况，在短暂休息之后乳酸会被分解。而有氧运动则是在剧烈运动后，体会大量呼吸空气、心跳加速，使人体需氧量明显提高。从有关研究中可知，人体中如果氧气过多，会产生更多的自由基，其对于健康会产生不良影响。乳酸可以在人

体代谢的过程中被分解，而自由基却很难消除，其对于人体的损伤是非常严重的。因此在有氧运动后，需要及时补充维生素E，其能够有效对抗自由基，通过日常饮食很难满足摄入要求。因此很多运动健身者就会服用相应的保健品，其对于保证运动健身者的身体健康来讲，具有极为重要的价值。

四、体育健身中食品营养管理的应用

（一）积极参与身体检查

为了保证在体育健身中能够积极地进行实体营养管理工作，体育健身者需要从自身的实际情况出发，了解自身身体情况^[6]。通过多参与身体检查获取各项数据，例如自身是否缺少某些元素、是否需要补充哪些能量，借助这些数据信息能够帮助其提高身体素质。然而从实际可知，不仅是体育健身爱好者对于身体检查的关注度不足，普通大众也很少关注身体检查，因此大多数人对于身体状况的认知依然停留在是否生病方面，对人体需要的元素并不了解。而营养物质不足就会带来各种各样的疾病，如果人们对于自身的身体了解不足，没有合理的进行营养补充，开展体育训练时过于盲目就会对身体产生极大的影响。因此合理开展健身活动中，最重要的就是参与身体检查，使锻炼者能够了解自己的身体状况，保证其可以正常地参与到体育健身活动之中，合理开展食品营养管理工作。

（二）合理利用安排时间

对于运动者来讲，补充能量具有非常重要的意义，而最常使用的能量补充方式就是进食各种各样的食物，所以其必须合理优化健身时间和就餐时间。首先是不能在未进食的情况下进行运动，如果在空腹状态下开展大量的运动，容易使人体的血糖迅速降低，造成体能下降的情况。如果问题严重还会使运动者失去意识，对于体育健身会产生极大影响。其次是饮食不能过量，如果在运动者的肠胃中存在大量食物，就会使其在运动中承担更大的负担而出现腹痛的情况，在一定情况下甚至可能威胁其生命安全。最后是在结束运动之后不能立刻进食，因为刚完成健身活动后，人体胃肠会处在活动状态下，消化能力比较弱，如果进食则可能造成消化不良的情况，对其后续健身会产生一定程度的影响。运动者需要在短暂休息之后进行能量补充。从实际可知，在运动完成后两小时内进食效果更好，其也能够保证身体能量摄入的稳定性。

（三）正餐搭配多种食物

在补充营养的过程中，正餐虽然能够为人体提供大量养分，但是营养补充食物同样具有非常重要的意义。体育健身后健身者的运动量明显提升，消耗的能量也比较多，如果仅仅是进食正餐则会使其缺少一些营养物

质, 因此需要进行持续性的营养补充, 才能够保证血压均衡。在补充的过程中要包含铁锌维生素钙等, 还要开展积极的营养管理, 才能使健身效果得到有效优化, 而且不会使运动者的身体在运动中出现不良问题。营养食物的搭配需要制定合理计划, 虽然运动饮料或其他食物能够帮助运动者摄入这些能量, 但并不能长期利用这一方式。而是需要在日常正餐中进行科学设计, 才能满足实际要求。合理膳食能够帮助运动者保持身体健康, 为其体能锻炼提供支撑。

(四) 优化三餐营养比例

对于运动者来讲, 为了实现减脂的效果, 需要合理控制饮食, 积极调整饮食结构, 保证营养摄入均衡, 在这一基础上才能满足体能发展要求^[7]。利用健康身体开展运动, 如体重为60kg的运动者, 每天摄入能量大概在6000kJ左右, 需要按照3: 4: 3的比例进行三餐饮食搭配。而运动者相较于普通人来讲能量消耗较大, 对于能量需求也更高。因此三餐需要保证规范摄入, 使每次进食的营养都能够满足代谢需求。对于健身者来讲, 早餐以碳水为主, 能量摄入较多, 因此需要选择蛋奶等食品。午餐则以补充能量为主, 需要摄入蛋白质。因此可以选择牛肉、鸡肉等, 借此满足后续的体育运动要求, 而且还要进行合理调整。因为晚餐阶段的运动量相对较小, 已经进入一天的尾声, 因此合理减少食物摄入非常重要。而且晚上的食物如果无法消化就会转变为脂肪, 对于后续健身会产生不良影响, 因此要减少脂肪和蛋白质的摄入量, 搭配蔬菜和水果等满足其要求。

(五) 注重蛋白质的补充

首先是蛋白质是肌肉的重要组成, 在短视频中也经常会看到一些健身者非常重视蛋白质, 每天都会摄入大量的蛋白粉来提高肌肉含量^[8]。从有关研究可知, 补充蛋白质能够降低体脂, 其中含有的大豆寡肽, 可以提高肌肉的质量和力量。这一物质主要从大豆中获取, 属于植物蛋白。体育健身者需要按照自身的实际情况合理摄入, 通过蛋白质粉和蛋白质饮料摄入蛋白质, 借此实现优化肌肉训练效果的目的。牦牛蛋白质也能够实现提高肌肉的效果, 并帮助其提升腿部力量。其次是蛋白质能够减少疲劳, 在大量运动下, 人体难免出现疲劳的情况, 而高蛋白食品则可以帮助运动者清除自由基, 降低血清尿素氮的性能, 进而实现降低疲劳的效果。当前, 蛋白棒受到了健身者的广泛关注, 其中以乳清蛋白为主, 可以为运动健身者提供谷胱甘肽, 并且能够清除自由基。在长时间食用后, 能够使身体的抗疲劳效果得到有效提高。再次是蛋白质能够提供能量, 体育健身者日常需要进行大量训练, 因此会消耗更多的能量, 也要补充大量能量才能够保证其身体的正常需求得到满足^[9]。

因此其需要增加蛋白质的摄入, 满足健身要求, 一般情况下要补充非健身状态下的两倍, 也就是1.5g/kg。最后是蛋白质能够帮助运动健身者控制体重, 对其来讲, 出现肥胖和臃肿身材是非常严重的。因此需要合理控制体重, 在饮食和能量控制的基础上, 蛋白质摄入也会有所减少, 其必须合理摄入蛋白质, 补充身体代谢需要, 借此满足健身的要求。

结语

体育健身和食品营养之间有着非常紧密的关系, 在人体研究不断加深的背景下, 运动素养和营养均衡已经成为日常生活的重要组成部分。在日常生活中, 需要合理注重饮食习惯, 按照运动规律进行饮食安排, 提高营养的均衡性, 不能过于注重摄入某些营养物质而忽略其他营养的价值, 而且不能存在暴饮暴食的情况, 要按照个人的实际情况选择正确的营养补充方式。在食品营养均衡不断完善的基础上, 人们要积极的学习营养知识, 避免受负面因素的影响对自身健康产生危害, 为体育健身提供动力, 促进食品营养和身体均衡的融合。

参考文献

- [1] 胡万秀, 张磊, 罗艳婷. 食品营养在体育健身强化中的应用——评《运动营养学》[J]. 中国油脂, 2021, 46(2): I0041.
- [2] 屠丽琴, 许晓阳. 胶原蛋白肽运动营养食品对体育运动员的影响[J]. 食品研究与开发, 2021, 42(17): I0005.
- [3] 田燕, 冯素琼, 杨晔. 食品营养对体育运动及人体机能的影响——评《运动营养学》[J]. 中国酿造, 2021, 40(4): I0022.
- [4] 刘强. 食品营养搭配对体育运动员身体机制的影响分析[J]. 中国食品, 2022, (18): 152-154.
- [5] 高岚, 耿楠楠. 大学生体育运动中的饮食营养管理探究——评《食品营养与卫生(第二版)》[J]. 粮食与油脂, 2022, 35(05): 166.
- [6] 吕翠芹, 王颜斌. 食品营养管理对于体育运动的影响研究——评《食品营养与健康(第三版)》[J]. 食品安全质量检测学报, 2022, 13(07): 2378.
- [7] 林丽娟. 体育运动中的食品营养搭配研究——评《运动营养学》[J]. 食品安全质量检测学报, 2022, 13(04): 1348.
- [8] 刘德斌. 体育运动中的食品营养管理研究——评《食品营养与健康(第三版)》[J]. 食品安全质量检测学报, 2022, 13(03): 1009.
- [9] 崔晓春. 食品营养教育融入体育教学之效用与途径研究——评《高级运动营养学(第2版)》[J]. 食品安全质量检测学报, 2021, 12(17): 7090-7090.