

增肌的營養迷思



增肌現已不是「大隻佬」的專利了，不同性別和年齡層的人都同樣需要增加肌肉量。年輕人士可增肌減脂，提升基礎代謝率，保持健美體態；長者增肌則能夠預防肌少症（Sarcopenia），避免肌肉萎縮，保持肌肉力量及身體質素，減低跌倒及骨折風險。

運動和營養的配搭在增肌的過程中兩者缺一不可。在重力及阻力訓練以外，飲食上要均衡，此外更要略為增加蛋白質的攝取量。成年人每天需要每公斤體重 0.8 克至 1 克蛋白質；而增肌則需要提升到 1.2 至 1.7 克蛋白質。

假設一名體重為 60 公斤的成年人，每日蛋白質攝取量要從 48 克至 60 克，提升到 72 克至 102 克。如果以一兩肉類含有 7 克蛋白質來計算，要每天進食 10 兩至 15 兩才足夠，但這樣會攝取太多膽固醇及飽和脂肪，影響心血管健康。

所以正確做法應該從不同食物來源攝取優質蛋白質，例如肉類、家禽類、魚類、黃豆及其製品、奶，及奶製品類。一份蛋白質食物份量相等於 1 兩肉類（1 隻麻雀牌大小的肉類；一隻雞蛋（連蛋黃））；2 隻蛋白；1/3 磚板豆腐；4 平湯匙熟黃豆；或者是 1 杯牛奶等等，而每份都能提供我們 7 克蛋白質。

除了蛋白質外，碳水化合物的攝取亦很重要而往往被忽，有機會再與各位分享。

（資料由香港浸信會醫院提供）

趙港樑

香港浸信會醫院註冊營養師
dietitian@hkbh.org.hk

