營 養 午 餐 文 宣 教 育

運動後怎麼吃？營養師推薦便利商店「蛋白纖餐」，吃對有助增肌減脂

前陣子防疫悶壞了嗎？是不是要來一波報復性運動呢？順著運動熱潮，許多業者都推出強化蛋白質的餐點，最近也有知名的便利商店和運動營養師一同推出了「蛋白纖食餐」，除了標榜補充蛋白質以外，也添加了富含膳食纖維的超級大麥。先前好食課也介紹過超級大麥，而這次好食課就來分析一下這次便利商店的蛋白纖食餐，適不適合運動族群吃！

運動族要吃夠膳食纖維和抗性澱粉才能達到輕盈目標

防疫期間活動量大幅下降，解封後當然就要用運動消耗熱量！調查也指出，大多數人運動的目的是為了消耗熱量和讓自己更輕盈，而攝取足夠的膳食纖維與補充抗性澱粉，就是達到輕盈目標的撇步！

膳食纖維和抗性澱粉不僅提供飽足感，也還能在消化道經菌叢發酵產生短鏈脂肪酸，進而調節食慾與幫助管控熱量！而超級大麥是一種機能性大麥，含有近 22%的膳食纖維和 3%的抗性澱粉！其膳食纖維是糙米的 5.4 倍，是一般大麥、糯麥的 2-3 倍，抗性澱粉是糯麥（pearl barley）的 4 倍，因此讓超級大麥有著許多健康功效。在 2019 年的動物研究中就發現超級大麥可以增加腸道短鏈脂肪酸的含量。除此之外，超級大麥的澱粉酶基因受到抑制（備註：育種造成而非基因改造），讓超級大麥的澱粉含量比起一般大麥少了一半，比糯麥少了近 20%。這都使得超級大麥具有較低的升糖指數（超級大麥為 50，一般大麥為 77）和升糖負荷（超級大麥為 10，一般大麥為 25）。因此在鮮食中加入超級大麥，確實可以幫助運動族群補充日常生活中攝取不夠的膳食纖維，讓飲食更健康！

營養師解析便利商店的蛋白纖食餐

目前這波便利商店推出給運動族群的「蛋白纖食」餐，除了標榜使用超級大麥，也有標榜與營養師合作而調整營養素配比。好食課團隊分析了以下餐食的營養素，也和大家分享這些餐食的優缺點！

1.主食便當類（烤雞燴飯、烤雞青醬義麵、雞腿排餐盒）：適合增肌的運動族群作主餐吃。

熱量：這幾款便當熱量介於 450-700 大卡，若作為運動補充的點心就稍嫌多了些，因此建議是把這個當成「主餐」食用，而非點心。

蛋白質：約是 20-27 克，符合男生增肌的蛋白質需求。

碳水化合物與蛋白質比例：碳水化合物與蛋白質的比例為 2-4：1，較適合增肌族群食用。

食用時機：正餐時刻，如：下班運動完當正餐吃。

2.輕食類（漢堡、飯糰）：適合運動前後，輕量補充。

熱量：約介於 170-310 大卡間，熱量不算高，因為體積比較小，所以適合運動前後墊胃當成點心或「類正餐」食用。

食用時機：墊墊胃，如：運動前肚子餓，但運動完會吃正餐，就適合在運動前吃。

3.沙拉類（麵沙拉）：適合減脂的運動族群。

熱量：熱量約為 240 大卡，屬於輕量的餐食。

碳水化合物：僅 4 克，且還有部分是膳食纖維，因此屬於低碳水化合物的選擇。

食用時機：墊墊胃，如：運動完已經 9 點多，但肚子有點餓時，就適合吃這類的沙拉補充點熱量，又不會有太多負擔。

☆這次便利商店推出的商品都是「餐食」，以我們用餐習慣都是需要搭配飲品，建議要增肌的人可以搭配「巧克力牛奶」、「半糖豆漿」等。同時補充碳水化合物和蛋白質，而想要減脂的可以搭配「無糖美式咖啡」或「鮮奶」，能補充蛋白質又能降低碳水化合物的攝取。

參考資料:好食課