

大家好，健身搭配食谱大全相信很多的网友都不是很明白，包括健身搭配食谱大全图也是一样，不过没有关系，接下来就来为大家分享关于健身搭配食谱大全和健身搭配食谱大全图的一些知识点，大家可以关注收藏，免得下次来找不到哦，下面我们开始吧！

## 本文目录

1. [健身早餐吃完燕麦还要吃别的吗](#)
2. [健身减脂期间，三餐怎么吃？](#)
3. [健身餐要怎么做才好吃？](#)
4. [有哪些增肥食谱可以推荐？](#)

## 健身早餐吃完燕麦还要吃别的吗

不一定需要再吃别的因为燕麦本身就是一种营养丰富的食物，含有大量的健康纤维和复杂碳水化合物，早餐食用后可以提供持续的能量和饱腹感，同时还有助于促进肠道健康。但是，如果你在进行高强度的运动训练或者需要额外的蛋白质补充，那么可以考虑再搭配一些富含蛋白质的食物，比如牛奶、鸡蛋或者酸奶等。另外，不同的人的体质和营养需求也有所不同，所以具体是否需要再吃别的还需要根据自身情况来决定。

## 健身减脂期间，三餐怎么吃？

如果单纯的靠饮食进行减脂，并不建议一日三餐，应该一日多餐。而且也不要强调要吃什么，而是强调吃多少（热量）。

在减脂中，饮食摄入最好遵循一个原则——热量差（热量盈余）。

也就是说你吃进去的热量需要比你消耗的热量少，才能减脂。

而热量差的制造由需要建立在两个基础之上——基础代谢率和少食多餐。

下面解释一下为什么要建立在这两个基础之上（就算是运动减脂，饮食最好也遵循这两个原则）。

## 基础代谢率

相信很多减脂的小伙伴对这个词并不陌生。

基础代谢率就是人在静止不动（想象自己在床上躺一天什么也不干，包括吃饭）的情况下，一天所消耗的热量。也就是说身体仅仅维持活着这个生命活动所需要消耗的热量。

但你又不是植物人，不可能躺在床上什么也不干。我们都得学习或者工作，这也是需要消耗热量的，大概占一天热量消耗的30%，然后我们需要吃饭，吃进去的食物需要被消化，消化食物也是需要热量的，这大概占热量总消耗的10%。

如果一个人一天的基础代谢是1800千卡（热量单位），那么根据上面的公式（只是大概），他一天工作学习需要消耗540千卡的热量，消化食物需要180千卡的热量。

他只要吃够基础代谢1800千卡的热量，每天就能制造 $540+180=720$ 千卡的热量差。

这可以让他在维持基本生命活动的基础上健康的瘦下来。

### 吃不够基础代谢率的危害

如果你在减脂的过程中盲目的进行节食，制造了过大（不健康）的热量差，身体会进入保命状态，在热量摄入不足以支撑身体的基本生命活动时，身体会进行两个方面的调节。第一是降低热量支出，也就是说你的基础代谢会降低，这会导致你能消耗的热量越来越少，你想减脂就必须吃的越来越少，造成恶性循环。第二是身体会想尽一切办法储存热量，为了你能不被饿死（身体不会跟着你的想法走，他有着自己的运作机制），这个时候你不管吃什么都很容易积累脂肪。很多人通过节食瘦下来了，但是身材依旧不好，该松散的地方还是很松散，还是会有小肚子、拜拜肉。

#### 少食多餐

关于少时多餐的说法我们应该也不陌生，接下来我们就解释一下为什么要少食多餐。

#### 第一，减少热量储存

在制造热量差这方面，我们不仅可以控制一整天的宏观热量，在每顿饭上也可以使用一些小技巧。身体储存热量其实比我们想象的要快。每顿饭我们吃进去的热量如果没有马上利用掉，虽然不会马上变成脂肪，但是也会被储存起来，准备变成脂肪。

举个例子，假设你一顿饭吃进去400千卡，但是在这个期间身体只能消耗300千卡

，那么就会有100千卡的热量被储存起来，准备变成脂肪。

但是如果你每顿饭少吃一些，只吃200千卡，虽然消化食物所用的热量减少了，但是还有其他的活动来进行消耗，能被储存起来的热量肯定就减少了。所以，少食多餐也可以辅助热量差的制造。

## 第二，维持或者加强身体的基础代谢

在减脂的过程中，减少热量摄入不可避免的会带来基础代谢的降低，虽然很大程度可以通过运动来维持，但毕竟有很多人做不到去运动。那么多次进食是可以维持或者提高基础代谢的。

想要维持或者提高基础代谢就需要让身体保持活性，也就是说多进行生命活动，运动是生命活动，进食和消化食物也是生命活动，人体在少食多的基础上可以有效的提高身体活性。所以，对于不运动的人来说，少时多餐是比较重要的。

## 根据以上原则建议的食物类型

在减脂当中，我们为了遵循上面的原则，可能会一整天都有肚子饿的感觉，毕竟你不能吃热量高的食物，每顿吃的又不能太多。

所以建议吃热量低且比较不容易消化的食物。比如玉米、地瓜等等这种未经过加工的粗粮。

也要适当的补充蛋白质，吃一些鸡蛋和肉类，蛋白质能很好的在减脂期间维持身体的强度，而且相比碳水化合物，蛋白质的吸收速度能更低一些，也就是说更加不容易被当成热量储存起来。

## 健身餐要怎么做才好吃？

首先我分享一下，我健身减肥的时候，自己的食谱，我得建议是尽量少吃猪肉多吃牛肉，各类水果蔬菜的营养也一定要跟上，主食尽量不吃馒头，可以少吃米饭，而且食物品种一定要多样，这样才能保证必要的营养，之前看朋友圈里有一个好友，健身整天吃番茄意大利面，其实我感觉这样是不好的，营养有点太单一了，这样对身体也不太好，建议自己可以在网上搜点食谱，只要热量不要太高就好了，每天都换着不同的方法做，这样自己吃的开心，也不会特别腻，还有动力

## 有哪些增肥食谱可以推荐？

增肥食谱是什么？

增肥食谱是可以增加体重的饮食方案。

如果长期正常饮食且没有过度活动，体重仍然偏低甚至下降，首先需要排除一些疾病，如甲状腺功能亢进症、糖尿病、肿瘤等。

体重增长的基本原理是摄入热量高于消耗热量，摄入热量来源于饮食，消耗热量则包括身体正常消耗、运动等。增肥食谱应增加饮食热量，使之高于消耗热量。在相同重量的情况下，脂肪的热量是最高的，其次是碳水化合物（糖类），蛋白质的热量最低，其他营养素几乎不提供热量。因此增加饮食热量摄入时，可以均衡增加脂肪、碳水化合物和蛋白质的摄入量，同时保持正常运动，避免过度运动消耗热量，即可有效增重。增加热量摄入时也应注意避免暴饮暴食，防止短时间内摄入过量食物。

本内容由北京中医药大学东直门医院急诊科副主任医师蔡阳平审核

[点这里](#)，查看医生回答详情

健身搭配食谱大全和健身搭配食谱大全图的问题分享结束啦，以上的文章解决了您的问题吗？欢迎您下次再来哦！