



健康增重怎么做？

(范志红_原创营养信息)

对需要增加体重的人，包括成人当中的瘦弱者和需要生长发育的青少年来说，增加体重的主要方式是 热量摄入超过热量消耗值。轻体力活动女性的标准一日能量参考值是 1800 千卡，所以食谱中的总能量必须超过这个数值。有些人原本基础代谢率较低，到 2000 千卡已经可以达到增重效果，但有些瘦人属于基础代谢率较高的类型，可能需要到 2200-2400 千卡才能看到明显效果。

然而瘦人大部分食量并不大。怎样才能既增加热量，看起来也不显得食量过大呢？

其中的奥秘就是加大能量密度，降低饱腹感。比如说，同样的蔬菜，生着凉拌吃不太容易吃很多，而炒熟之后就比较容易吃下去，而且还增加了不少炒菜油的热量。又比如说，同样吃肉类，鸡胸肉、里脊肉蛋白质含量高而脂肪少，鸡翅膀、排骨肉则在含有蛋白质的同时，也含有不少脂肪，热量就明显会高一些，而且更加香美好吃。用这样的食材，采用需要添加烹调油的烹调方式，自然就会升高食物的能量密度。有人可能会欢呼，找到增重饮食的秘诀了！不过，增加体重并非仅仅增加食物热量总值那么简单。如果是那样的话，只要在食物中多放油脂

和糖就好了。比如说，把馒头换成油条，或者黄油面包，同样的重量，热量就会高出一大块。又比如说，在粥和糊糊中加入白糖，体积一点都没扩大，热量却会明显上升。按这种路子走，多吃饼干蛋糕之类的高热量低营养价值食品，多吃油炸食品，再多喝点高脂肪的骨头汤猪蹄汤，不就可以奏效了么？但是我们无论何时都不能忘记，所谓健康减肥是不减少肌肉不疏松骨骼的减肥，所谓健康增重，也不仅仅是增加体脂肪，而更多地意味着增加肌肉，加强内脏功能，对 25 岁之前的人来说还有增加骨钙储备量的任务。

想一想如果在纤细的骨骼、薄弱的肌肉上再加一大堆肥肉，只会令弱者体能更差，更容易疲惫，甚至埋下未来罹患糖尿病、心脑血管疾病等多种慢性疾病的隐患。很多女性原本不胖，怀孕后稍微增加体重，就出现血糖控制障碍，甚至变成妊娠糖尿病患者，很大程度上，正是因为身体代谢功能差，加上食物选择不当。

所以，一定要考虑到增肌的需求：

1. 供应足够多的蛋白质，超过女性 DRIs 推荐值 20%以上；
2. 脂肪摄入量必须控制在 35%的供能比以内；
3. 供应足够的钙、镁、铁、锌等和 B 族维生素，以便修复身体组织，提升代谢能力。这样的饮食能够支撑一小时的增肌锻炼，保证增重后肌肉和脂肪同步增长，体型紧实线条流畅。同时，充足的微量营养素供应也能促进儿童少年的成长，支撑每天繁重的学习任务。

要达到微量营养素充足供应的目标，需要做到：

1. 食谱中不能放进去饼干糖果点心之类的低营养价值食物，也不能出现油腻食物。应当更多地使用富含脂肪的天然食物，包括鱼肉蛋奶和坚果类。
2. 主食仍应做到品种多样化，有三分之一左右的全谷类、薯类等食物。面粉优先选择全麦粉和标准粉，而不要追求精白，以便保留更多的维生素。全谷食物和加工精度较低的米面类食物，可以通过发酵、煮粥、打糊等方式来解决消化上的难度，而且宜与白米白面食物配合食用。只要安排得当，它们可以为健康增重做出很好的贡献。
3. 饮食要注意三餐均匀，早餐必须吃好，而不要一顿多一顿少。只有均匀

地供应蛋白质，身体才能充分地利用它们来构建组织。

人体是智慧的，只要给它合理的食物，保持正常的消化吸收能力，睡好觉，放松心情，加上适度的运动，它就能够很好地进行自我维护。健康的增重往往会出现一个有趣的现象，就是身体增加了好几斤重量，原来枯瘦的四肢变得充实了，穿衣服却没有变紧的感觉，同时身体感觉很轻松，精神和体力变得更好。这说明，增加的体重主要用于充实内脏和肌肉，脂肪含量并没有明显增加。——这才是最令人高兴的增重！