

# 运动营养补剂

随着我国健身行业与国际逐步接轨，国外先进的健身理念和方式蜂拥而至。人们不再只跳跳操，练练器械，而有了更多的选择。随之而来的营养观念也在改变——不再单一地依靠食物，而是有选择性地服用营养补剂。

何谓运动营养补剂，我们需要这些补品吗？

其实，运动营养补剂是根据运动科学的理论知识研制和生产，从自然食物中提炼精制而成的精华营养素，容易消化吸收，并且可以针对不同的体育运动有选择性地使用。主要包括蛋白粉，肌酸，氨基酸胶囊，减脂素等等。

下面我们简单谈谈它们的作用：

蛋白粉——众所周知，蛋白质是机体组织的重要组成成份，而鸡蛋蛋白是与人体最接近的蛋白质，也最利于吸收。蛋白粉正是从鸡蛋和牛奶中提取的纯度极高的蛋白质，经过精心的设计与处理，去除了大部分的废物，并与优质的碳水化合物、微量元素及矿物质混合而成。它比鸡肉、牛肉等更易于人体吸收，且可避免气胀。

肌酸——肌酸是一种存在于人体中的天然营养素，主要作用是能使肌肉更结实更有力；帮助肌肉细胞储存能量，防止机体产生过多的乳酸，从而减少肌肉细胞的疲惫感，提高运动耐力；此外肌酸还能促进蛋白质的合成。而人体每天从饮食中摄取到的肌酸只约1克，这对健身爱好者来说是远远不够的。因此，最佳的摄取方式是服用脱脂、脱胆固醇的肌酸水化物。

氨基酸——人体所需蛋白质由20种氨基酸按不同组合构成，而有八种氨基酸人体不能合成或合成速度远不能满足机体的需要。氨基酸胶囊富含各种必需氨基酸和非必需氨基酸，正好能满足机体的需求。

减脂素——这可能是广大减肥者所需要的，主要成分是铬元素、左旋肉碱等。铬元素能提高人体新陈代谢水平，而左旋肉碱是脂肪酸的载体，能很好地促进脂肪分解代谢。运动并结合服用减脂素，能达到事半功倍的减脂效果。

因此，对健身爱好者来说，比较合理的一种消费方式是以日常食物为主，适当地辅以高价值的运动营养品，才能达到更佳的运动效果。

[在topswim上查看原文讨论](#)