

維持體態不走樣 楊承樺教你這樣做

學生大代誌

【記者鍾子靖淡水校園報導】「運動該如何搭配飲食的調整，才能幫助塑造更好的體態？」學務處衛生保健組4月11日下午12時30分以MS Teams舉辦健康好食光體態不走樣系列活動，邀請運動營養師楊承樺主講以「運動營養x好體態」為題，解析運動訓練該如何與飲食做搭配，近30人上線參與。

活動一開始，楊承樺先調查有運動習慣的人數比例，發現多數人都沒有運動習慣，因此他以入門方式講解運動營養的知識，為與會者建立營養學的基礎觀念。首先，楊承樺以人類演化的過程，解釋人體對熱量消耗的演變，他指出，古人吸收熱量是為了生存，但現代人不只少了生存威脅，反而多了高熱量的飲食習慣。

對於運動前後的營養補充，坊間有很多迷思，楊承樺解釋，澱粉不是造成發胖的元兇，它是葡萄糖供應的主要原料，長期戒食澱粉對身體的傷害不小，更可能讓減肥的阻力變大，這議題顛覆多數人的既定印象，因此引起不少討論。

楊承樺表示，運動後要補充的營養也不可忽略，蛋白質對肌肉合成尤其重要，可以透過公式演算個人合適的蛋白質需求量，肌肉整天都在合成，需留意每餐的蛋白質攝取。他接著說明，運動不會把脂肪變肌肉，也不會直接燃燒熱量或卡路里，依據超負荷理論曲線顯示，身體在經過訓練及休息後，為了應付下次的挑戰會自行增加對脂肪的消耗，從而達到增肌或減脂的目標，楊承樺提醒，訓練過量反而會影響效果，甚至造成傷害，因此需要留意身體所發出的警訊，不應操之過急。

軍訓室教官孫宥慈分享，楊承樺破除多個傳統迷思，其中運動時多喝溫水的迷思破解，讓她最為印象深刻，由於運動時身體熱度會上升，所以應該飲用冷開水，以舒緩身體因運動而產生的熱度。經由這次演講，她了解到更多健康營養新知，期待在日常生活會有所改變，讓自己吃得更健康、生活更輕鬆。

2022/04/17

人類的演化 為了生存而設計



柏飛營養諮詢 楊永祥 (採訪)

楊運

運動營養師 楊永祥 (採訪)

鄭

鄭芳力 美

李

李廷潔 (採訪) 美

+

+20

楊永祥 美