



TRAIN
训练



家庭健身营养指南



1

概述

P. 1 – 3

2

营养重要性

P. 4

3

营养与运动

P. 5 – 6

4

食谱

P. 7 – 8

5

零食

P. 9

6

快餐

P. 10 – 11

7

忙碌时的饮食

P. 12

8

购物清单

P. 13 – 14

9

资源

P. 15



Special Olympics

TRAIN
心



家庭健身营养指南

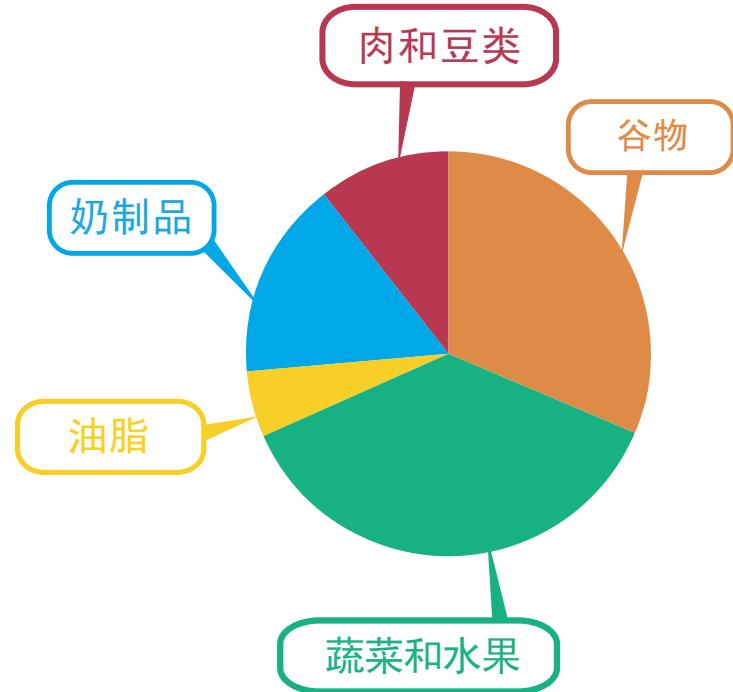
1

营养概述

营养对于日常的健康非常重要。每天摄入的食物为学习、工作和体育运动提供能量。平衡、健康的饮食可以保证积极的日常生活，远离疾病。

• 认识食物类别

你摄入的所有种类的食物都可以归入某一类。各类食物对身体起着不同的作用，因此，每天都要摄入各类食物，这一点非常重要！



- **谷物** 提供身体每天所需的能量。
- **蔬菜** 含有保持身体健康的营养物质。
- **水果** 有助于维持身体健康、帮助康复。
- **油脂** 每天只要摄入少量，有助于身体正常工作。
- **奶制品** 保持骨骼和牙齿强壮。
- **肉和豆类** 维持肌肉和身体强健。

• 摄入多种食物



谷物

- 每天不仅要吃白面包、白米饭和普通的意大利面，还要尽量保证有一半的谷物是全麦食品。
- 全麦食品多为棕色，含有更多的维生素。

肉和豆类

- 每天摄入肉、鱼、蛋或豆类。
- 选择低脂的肉类，例如火鸡肉、鸡肉、海产品和沙朗牛排。

蔬菜

- 每天要食用不同种类的蔬菜。
- 各种颜色的蔬菜！
 - 红色-青椒，橙色-胡萝卜，黄色-玉米，绿色-西兰花，和紫色-茄子。

水果

- 把水果当作饭后甜品或零食是补充膳食的一个好方法。
- 选择不同种类的水果，例如新鲜的、脱水的、冷冻的或罐装的。

油脂类

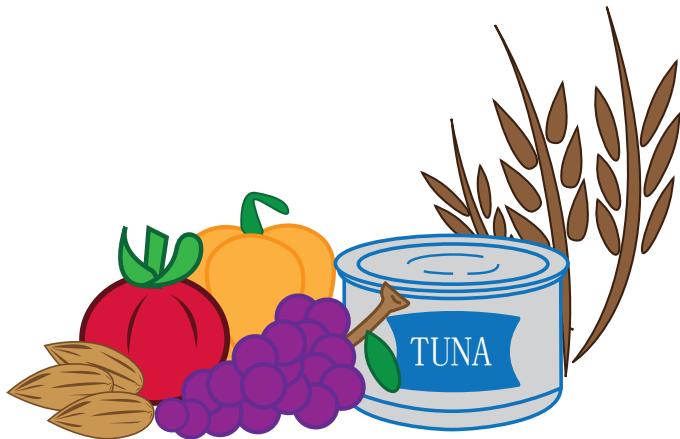
- 鱼、牛油果和坚果是从膳食中摄取健康油脂的一个良好途径。
- 食用或在烹饪时使用植物油和橄榄油对身体有益。

奶制品

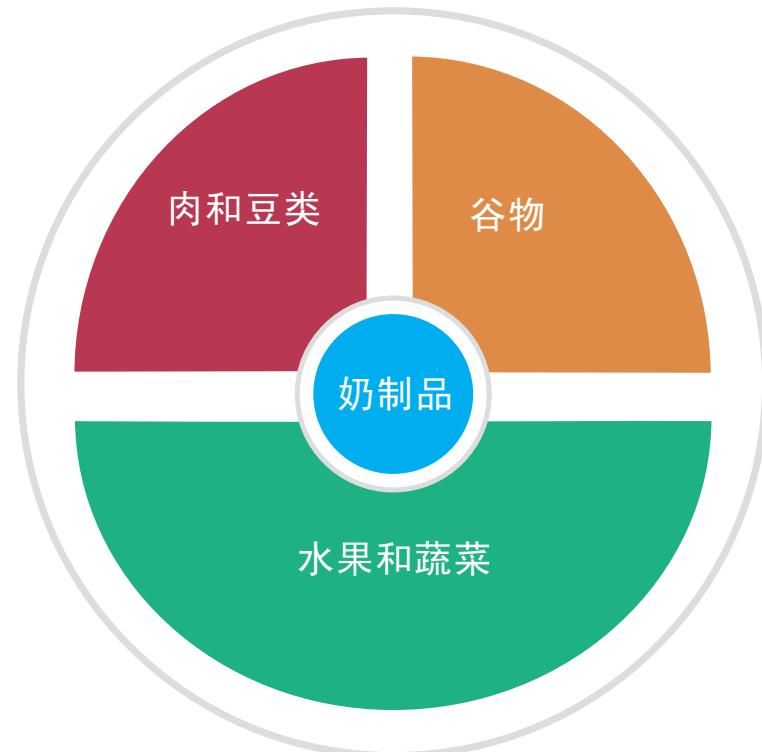
- 每天摄入一份奶制品，保证摄入充足的钙。
- 午餐时喝牛奶或在三明治中加入低脂的奶酪。
- 选择低脂或脱脂的乳制品。
- 食用脱脂奶、低脂奶酪或者脱脂酸奶。

• 保持平衡膳食

- 每餐至少要含有三类食物。食用不同种类的食品可以保证身体获得所需的各种维生素和营养元素。
- 在膳食盘中用一个圆代表奶制品，表示可以与其它任何食物搭配食用。
 - 把牛奶当作饮料喝或在谷物中添加低脂奶酪来补充奶制品。
 - 添加健康的油脂，用橄榄油作拌沙拉的调味品。
 - 注意鱼、坚果和牛油果也含有健康的油脂！
- 要富有乐趣！尝试新的食物，并加入到日常饮食中，这样就把烹饪和饮食变成了一种探险！



• 平衡膳食举例



*只需摄入少量的油脂，一般在烹饪时添加。

食物主要含有三种营养元素维持身体的功能！

2

为什么营养对运动员很重要？

运动员是一个活跃的群体，他们用大量的时间进行锻炼，参加体育比赛。因此，为了保持良好的状态，身体必须获得足够的能量。食物是人们进行活动、走路、跑步和运动所需能量的来源，它还能使你在打篮球、参加田径运动或者踢足球时集中注意力。因此，摄入良好的膳食有助于提高运动能力。

碳水化合物 为肌肉提供燃料，可使肌肉工作较长时间而不疲劳。全麦食品、水果和蔬菜中都含有碳水化合物，因此每天都要食用。



蛋白质 构建、修复肌肉。运动时补充蛋白质，可以提高肌肉力量。如果肌肉受损，蛋白质还可以修复肌肉。从膳食中摄取蛋白质的有效途径是食用蛋类、肉、鱼和豆制品。



脂肪 摄入少量的脂肪，有助于身体正常工作，并为身体提供一层脂肪垫，还能让食物更加美味。许多人摄入过多的脂肪。要保持身体健康，只能摄入少量的脂肪。脂肪存在于黄油、沙拉调味品、蛋黄酱和甜品中。



多种维生素和矿物质可以维持身体功能。每天摄入多种食物可以为身体提供所需的各种维生素和矿物质。



营养与运动

摄 入合理的膳食可以保持身体健康，塑造良好的外形。为保证每堂训练课有足够的燃料，注意以下三个进食时间：

- 训练前

- 训练中

- 训练后

注意在这些时间你都摄入了哪些食物。这些食物在运动前可以储存能量，运动中保持能量，运动后有助于身体恢复。

请记住一件重要的事：在这三个时间进餐时，一定要选择你常吃的食物。

有些人在大赛前会紧张或者吃不下早餐。某些食物可能会引起胃部不适，不适的症状在比赛中又会消失。因此，在大赛或者重要活动前要保持原有的饮食习惯，这样可以避免生病。

1. 赛前营养

• 赛前一天

- 赛前一晚：赛前吃一顿丰盛的晚餐来储存能量是很重要的。这时主要摄入谷物、瘦肉、水果和蔬菜来补充碳水化合物！还要补充充足的水，为第二天做好准备。

• 比赛日

- 赛前3至4小时：吃一顿平衡膳食并补充水，但食物内不要含有大量的脂肪，比如奶酪汉堡和炸薯条，因为这些食物需要较长的消化时间，会使你感觉疲惫。

- > 如果在清晨有比赛或者训练，你可能没有足够的时间吃个完整的早餐。在这种情况下，赛前一晚吃一顿丰盛的晚餐是非常重要的。在有比赛的早晨，赛前一小时进餐要少或者只用一些点心。

- 赛前1小时：摄入少量的零食（比如一个麦片糕或者一块水果）和水，这样可以保持运动时精力集中。

2. 赛期营养

• 食物

- 不足60分钟的训练或比赛: 不需要进食来补充能量。
- 超过60分钟的训练或比赛: 只需摄入少量食物来维持身体所需的能量。
- > 当能量耗尽的时候,一些食物可以增加身体的能量,比如水果和果汁,格兰罗拉麦片和麦片糕,运动饮料。少量进食,避免引起饱腹感或身体不适。
- > 如果你想在比赛中进食,训练中也要如此!

• 水

- 十五分钟-在训练中每十五分钟补水一次。
- 超过60分钟的训练或比赛: 在超过60分钟的运动中,可以补充运动饮料来保持能量。
- > 如果你想在比赛中补充运动饮料,训练中也要如此!



3. 赛后营养

• 零食

- 赛后15-20分钟: 吃一小块零食来补充能量!这样可以帮助修复受损的肌肉,第二天肌肉也不会酸痛!
- > 运动后体温升高发汗,很难马上进食。下面有几种零食,可以在训练后补充,请选择最适合的食物!

- 苹果酱	- 巧克力奶	- 全麦饼干
- 100%果汁	- 豆奶	- 低脂乳酪和饼干
- 香蕉	- 无花果曲奇	- 花生酱饼干
- 麦片糕	- 水果酸奶	- 什锦杂果
- 白干酪和水果	- 运动饮料	- 全麦百吉饼

• 正餐

- 一至两小时后: 吃一顿正餐。吃一顿含有碳水化合物、蛋白质和脂肪的平衡膳食,补充运动中身体消耗的能量。



4

菜谱举例

• 赛前一晚

晚餐：

- 全麦意大利面
- 西红柿酱拌瘦牛排或火鸡肉
 - 蔬菜、绿叶菜沙拉
 - 橄榄油或脱脂调料
 - 长棍面包-低脂黄油
 - 低脂或脱脂牛奶
 - 水

零食：

- 冰冻蓝莓乳酪
- 水

• 比赛日

比赛时间
(早9:00)

早餐：

(赛前1-2小时)

- 半个百吉饼蘸花生酱
- 水果沙拉
- 水

赛中：

- 每15分钟补水一次
- 一瓶运动饮料，麦片糕
(如有需要)

赛后零食：

(赛后15-30分钟)

- 什锦杂果
- 运动饮料

午餐：

(赛后1-2小时)

- 三明治
 - 火鸡肉
 - 低脂奶酪
 - 全麦面包
 - 生菜
 - 西红柿
- 低脂蛋黄酱
- 低脂酸奶
- 草莓
- 水

晚餐：

- 烧鸡
- 米饭
- 西兰花
- 杂果罐头
- 低脂或脱脂牛奶
- 软冰淇淋



•非比赛日

早餐

- 蓝莓饼加低度糖浆
- 火鸡肉香肠
- 哈密瓜
- 低脂或脱脂牛奶

午餐

- 牛肉蔬菜汤
- 全麦饼干
- 脱脂调料拌青椒、胡萝卜和圣女果
- 水

零食

- 花生酱西芹
- 低脂牛奶

晚餐

- 鲑鱼
- 餐包
- 红薯
- 胡萝卜、西兰花拌花椰菜
- 梨
- 水

零食

- 燕麦曲奇
- 低脂牛奶



制定个人食谱



早餐:

午餐:

零食:

晚餐:

零食:

5

健康零食

不 管你是在家、工作、学校或是在运动场上，零食都是帮助身体补充能量的一个有效途径。下面是补充健康美味零食的几个方法。

•营养需求

下午全家去公园游玩时，带包健康的零食。

•要点

- 摄入少，获取多！ -选择营养成分含量高的食物，例如水果、蔬菜和全麦食品作为主要的零食。
- 少摄入！ - 使用小碗碟准备零食，这样可以避免摄入过量。
- 提前计划！ -在家里准备健康的零食，打包到学校、单位或者运动场，这样可以避免食用垃圾食品。

•十种健康零食

1. 苹果片蘸花生酱
2. 布丁杯和饼干
3. 小胡萝卜、圣女果或柿子椒加低脂调料
4. 西芹配花生酱、葡萄干
5. 果脯
6. 水果酸奶
7. 低脂乳酪配全麦饼干
8. 葡萄干
9. 草莓、香蕉和低脂酸奶冰沙
10. 什锦杂果

更多关于零食的信息请参阅www.eatright.org搜索“健康零食”。



6

制作营养快餐

现在的食品店里出售多种快餐，只要放在微波炉里加热一下即可食用。这些快餐非常方便简单，但不都包含人体需要的所有种类的营养物质。只需添加一些简单的原料，就可以把这些快餐变成平衡健康的饮食。

• 营养需求

让全家人都享有健康的饮食。

• 早餐

- 煎饼或华夫饼
 - 加水果，比如香蕉或浆果
 - 再吃1-2个鸡蛋补充蛋白质
- 早餐三明治
 - 一个火鸡肠三明治，但不要吃猪肉或牛肉的三明治
 - 再加一个水果
- 麦片
 - 加入果脯，比如酸梅或葡萄干
 - 再加一块水果，比如哈密瓜或香蕉



•午餐

- 汤罐头
 - 向汤里加入罐装蔬菜或剩菜，比如豌豆、胡萝卜或四季豆
 - 配上全麦饼干
 - 用一个三明治或水果来配汤
- 通心面与起司
 - 将蔬菜作为配菜或拌入食用，比如西兰花
 - 加入火腿片或火腿丁
- 烤土豆
 - 配上软奶酪
 - 将蔬菜作为配菜或拌入食用，比如西兰花
 - 配上辣沙司，将辣沙司混上白干酪作为土豆的调料



•晚餐

- 汉堡
 - 配上生菜、西红柿、腌菜和洋葱增加口感又能补充蔬菜
 - 配上烤薯条，可以减少油脂的摄入
 - 牛奶或100%果汁
- 意大利面
 - 将火鸡肉和瘦牛肉加入罐装西红柿酱
 - 食用全麦面条
 - 配以沙拉或生蔬菜
- 卤鸡胸
 - 配上用微波炉烘烤的土豆
 - 将鸡胸加到热面条或米饭中
 - 配以沙拉或蔬菜



7

忙碌时的饮食

餐 馆中就餐可以带来乐趣，也很方便，但难以吃到健康的饮食。下面是一些方法，教你如何选择健康食物。

•营养需求

在外边用餐时，让家人点不同的健康食品，然后大家分别品尝。

•饮料



- 低脂牛奶和水是最好的选择。

•沙拉



- 选择蔬菜丰富、奶酪含量低的沙拉。
- 选择低脂的沙拉酱，放在盘边，这样可以降低食物的脂肪含量，根据自己的需要添加调料。

•主菜



- 选择烤制或者煮熟的食物，避免油炸食品。
- 这些瘦肉比较健康而且口感不错：火鸡肉、鸡肉、海产品和沙朗牛排。
- 吃意大利面时，选择红酱而不是白酱或者奶油沙司。

•配菜



- 用烤土豆、蒸蔬菜或者新鲜水果代替炸薯条。

•甜品



- 新鲜水果一直都是不错的饭后甜品！
- 冰冻酸乳酪和软冰淇淋也是美味的选择。

8

购物清单

在 食品店买东西是件重要的任务，那里有各种各样的可以挑选的食物，我们经常感到困惑不知道哪些该买哪些不该买。

• 营养需求

参考一份健康食谱，然后再到食品店去选购食材。

• 要点

- 事先准备一份清单，只购买清单上的物品。
 - 这样可以避免查看每个货架，购买一些只是看起来不错的东西。
- 坚持到商店的外缘去看看。
 - 一般新鲜的食品和产品经常摆放在商店的外缘，因此尽量少去中间的货架，这样可以避免购买垃圾食品。

下面是适合运动人群的一个食材清单。

• 水果

- 新鲜的苹果、香蕉、浆果、哈密瓜、葡萄、猕猴桃、橙子和草莓
- 100%果汁/果盒
- 水果罐头（泡在自身果汁内）
- 果脯-葡萄干
- 冷冻水果



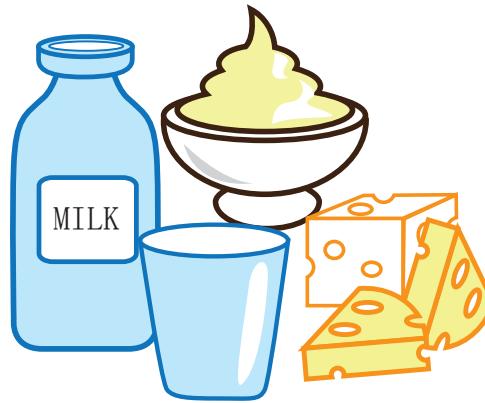
• 蔬菜

- 新鲜的芦笋、西兰花、胡萝卜、花椰菜、四季豆、青椒
- 深色豆子
- 冷冻蔬菜什锦
- 冷冻蔬菜
- 什锦沙拉
- 土豆/红薯



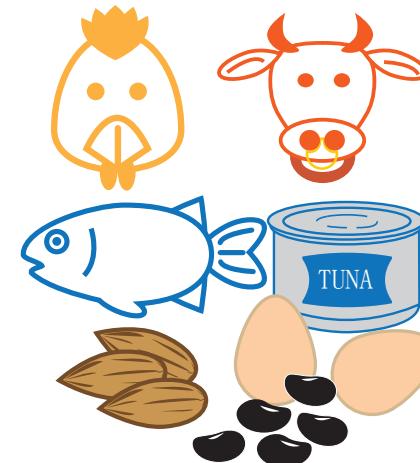
• 奶制品

- 奶酪
- 低脂奶酪（块状、片状或干奶酪）
- 低脂牛奶
- 低脂酸奶
- 布丁



• 蛋白质

- 豆类（腰果、黑豆、豇豆、大豆）
- 鸡肉（无骨无皮）
- 熟食
- 鸡蛋
- 鱼（冰冻或新鲜）
- 精牛肉（80-90%瘦肉）
- 金枪鱼（罐头装）
- 花生酱
- 坚果



• 谷物

- 黑米、白米、野生稻
- 全麦饼干
- 格兰诺拉麦片
- 烤夫饼干
- 燕麦片
- 意大利面
- 爆米花
- 全麦面包
- 全麦麦片
- 全麦饼干



• 餐后甜点和零食



- 果冻
- 冰镇新鲜水果汁
- 冰镇奶茶
- 燕麦粥
- 花生酱夹心饼
- 冰镇果汁或酸奶



参考资料

 养学乍一看很混乱，但那里有很多工具可以帮助你。营养学家是一个很好的资源，无论你想得到小的提示，还是获取有关如何改善你的饮食的帮助，或者你只是一个简单的问题。有很多的网站提供了有关营养的信息。

你可以从下列网站得到关于健康饮食的帮助。

正确饮食：

www.eatright.org/Public/

这里你可以了解到很多的营养知识。而且从这个网站中，你可以方便地找到你区域的营养师。

My Pyramid.gov

www.mypyramid.gov

该网站将提供了如何使你更运动、更健康的方法。

糖尿病运动和体育协会

www.diabetes-exercise.org

这个网站中有很多糖尿病患者参加体育锻炼的实例。

Celiac Sprue Association

www.csaceliacs.org/recipes.php

这个网站为不食用谷蛋白的人群提供了有用的信息。

素食者（VRG）

www.vrg.org/nutrition/

对于素食者来说，这个网站很重要。

参考文献：

1. Burgoon LA, Fink HH, Midesky AE。在运动营养中的实际应用，第二版，萨德伯里，马萨诸塞州，琼斯和巴特利特出版社;2009年
2. 卡拉克，运动营养手册，第四版，人体动力学；2008

成功之路

今天做了什么？

所有的选择都建立
在健康的基础上
用填表法保证你的
选择的合理性

1. 增加活动量

每天至少30分钟的锻炼
少看电视多运动



2. 摄取更多的水果和蔬菜

每天至少5种
把水果蔬菜当点心替换垃圾食品



3. 摄入更多水分

随手带着水瓶
少喝饮料多喝水



如需深入了解查阅营养
与健身手册



Special Olympics

TRAIN

1133 19TH STREET NW
WASHINGTON, DC 20036 - 3604
USA