

低碳飲食知多啲

什麼是低碳飲食？

低碳飲食，也可稱為低醣飲食，意思就是指「減少飲食中的碳水化合物含量，增加好的油脂和蛋白質。」降低醣類攝取比例，減少葡萄糖和肝醣含量，可以增加脂肪代謝率，便能控制血糖、避免肥胖、有益糖尿病患者改善症狀。低碳飲食可以通過兩種方式來減輕體重。首先，它可以防止血糖上升，同時還可以提高胰島素敏感性。這時會降低飢餓感，也不會將這些能量儲存為脂肪。低碳水化合物飲食會增加熱量消耗量，使其成為治療肥胖症的潛在可靠方法（尤其是如果胰島素水平較高的話）。選擇好的碳水化合物，才能有效幫助瘦身。如果都是吃精緻澱粉等簡單的碳水化合物，就算總攝取量再少也沒有用。

低碳和生酮飲食分別在哪？

很多人會將低碳和生酮飲食作比較，因為兩者都是食物內容以低碳為主，但實際上，生酮飲食更加嚴苛。醣與酮皆為身體的燃料，是互補的關係。醣多則酮少（身體儲存脂肪，導致肥胖），醣少則生酮多（身體燃燒脂肪，開始瘦身）。醣為對外攝取，酮為體內製造，兩者成互補關係。

誰人適合低碳飲食？

患有糖尿病或其他代謝緩慢的人，必須保持血糖穩定並維持較低的胰島素水平。

努力保持健康體重的人，因為多吃蛋白質和脂肪可以幫助感覺更飽滿並保持肌肉質量。

年紀大了、感覺新陳代謝隨着年齡增長而減緩的人群。

在減肥過程中，無論你是在進行嚴格的生酮飲食（碳水攝取只佔總熱量的5至10%），或是在戒斷零食，運動都需要搭配調整。減少碳水攝取很有可能延緩你的健身進度，讓運動變得單調乏味。小編現分享5招搭配低碳飲食的運動調整方法，幫助大家瘦得其所。

配搭低碳飲食 運動瘦身

招

精簡運動時間

通常營養良好的人，碳水化合物能量能夠以肝醣的形式在肌肉和肝臟中儲存大約兩個小時。對於一般標準訓練來說，這是相當不錯的。但是，如果沒有適時補充碳水化合物，將會造成肝醣不足。這可能會讓人在鍛煉過程比平常更容易累，並且想縮短運動時間。你可以一開始就縮短訓練時間，以避免這種情況發生。調整幅度取決於你過往的運動經驗和整體健康狀況。有研究指出，僅僅鍛煉10分鐘就顯示出與傳統耐力訓練相同的功效。因此，可以考慮從10分鐘開始，再逐步遞增5或10分鐘進行訓練。這樣一來，你可以輕鬆地消耗較少的能量鍛煉身體，並了解實際需要付出多少精力。

分散訓練強度

進行低碳飲食的人可能需要停止高強度訓練，例如跑步、游泳及拳擊，進而轉向中等強度的訓練，例如滑步機、阻力訓練、慢速腳踏車和走路。假如沒有補充足夠能量以進行高強度運動，就可能導致肌肉損傷和衰竭。但這並不代表你不能進行任何高強度訓練，意思只是如果高強度訓練進行得太頻繁，身體恐怕會負荷不了。建議進行低碳飲食的人每周做一至三次高強度訓練、一至三次中度重訓，以及一至三次輕鬆的訓練。在提高碳水化合物攝取量之前，這種健身菜單比較適合。

肌力訓練後再做有氧

身體的能量來源首選永遠是碳水化合物。分解脂肪和蛋白質作為能量仰賴大量的氧氣。如果一開始就做有氧運動，肝醣儲存量便會降低，身體就會以蛋白質和脂肪作為能量來源。即身體會直接分解你得來不易的肌肉以提供能量，讓你無法練得更強壯。無論你吃進多少碳水化合物，在肌力訓練前先做有氧運動，都會減少接下來可以負荷的肌力訓練如舉重次數。而這樣更會降低肌肉力量，讓你覺得訓練難度增加，建議要堅持舉重後再做有氧運動。

早餐前不要運動

常常聽到有人推崇早餐前運動，但專家並不建議這樣做。這種減肥法沒有科學根據，而且可能會導致肌肉衰竭。事實上，空腹做有氧運動所引起的肌肉蛋白質分解量，是進食後的兩倍。如果你在控管碳水攝取，建議在最困難的訓練前後食用。這樣一來，它可以提供你進行更高強度訓練時所需的精力，或者補充在鍛煉過程中消耗的體力。

多給身體復元時間

當你降低碳水化合物攝取量時，體內產生的胰島素就越少；當胰島素越少，體內保留鈉、鉀和鈣等電解質的難度就越大。電解質是有助於觸發肌肉收縮的礦物質，如果體內水分不足，你的身體將無法進行二頭肌彎舉或順利跑步，也可能更容易緊張或抽筋。即使你不改變肌肉的負荷量，多休息也會有幫助。可以在兩次舉重之間多休息一兩分鐘，或者在進行更激烈的訓練後多休息一天。

