

# 浅谈高蛋白食品对体育运动员的重要性

刘纪园 南充职业技术学院, 四川南充 637100

作者简介: 刘纪园, 男, 四川南充, 本科, 助教, 南充职业技术学院, 研究方向: 体育教育、运动训练

**摘要:** 高蛋白食品是增肌的主要产品, 在体育运动员的运动中, 蛋白质能够给运动员供能, 同时还能够参与到组织适应性增生和骨骼肌损伤性修复中。运动员运动之后及时补充蛋白质, 能够让机体肌肉蛋白质的合成速度增加, 提高骨骼肌对运动的适应性, 促使骨骼肌功能恢复。高蛋白食品不仅能够满足运动员的营养成分需求, 同时还能够改善运动员自身的体质, 对于提高训练效果以及比赛成绩具有重要意义。

**关键词:** 高蛋白食品; 体育运动员; 肌肉

蛋白质是人体必需的一种重要物质, 膳食中的蛋白质能够优化运动员的身体机能, 让运动员保持最佳的训练适应性。体育运动员平时需要进行超大负荷的训练, 为了维持运动员的身体机能, 让他们能够在平时的体能训练和比赛中取得理想效果, 就一定要注意高蛋白食品的摄入。体育运动员的饮食非常关键, 合理的饮食能够助力他们在比赛和训练中取得更好的成绩。相反, 不合理的饮食也会对他们的训练和比赛造成不利影响, 本文就高蛋白食品对体育运动员的重要性进行探析。

## 1 高蛋白食品对体育运动员的重要性

体育运动员需要进行高强度的体育活动, 机体蛋白质也就消耗的非常快。与正常人相比, 体育运动员蛋白质分解的能力更强, 机体肌肉以及骨骼中的胶原蛋白也会随着高强度的训练而不断减少。为了让体育运动员能够持续发力, 需要及时补充高蛋白的食品, 以确保运动员在体育运动过程中蛋白质的消耗和供应能够达到平衡。如果蛋白质提供不足, 那么体育运动员在运动过程中就可能会出现体能衰退和透支的情况。对于体育运动员来说, 补充高蛋白食品之后, 还可以适当补充点心、甜品等, 以抑制肌肉

和骨骼对蛋白质的分解, 让运动员的肌肉力量提高, 减缓运动员的肌肉骨骼衰老<sup>[1]</sup>。

### 1.1 高蛋白食品对体育运动员体能训练的重要性

体育运动员平时需要进行大量的体能训练, 要增强体能训练的效果, 就需要对健康饮食进行合理规划, 而高蛋白食品能够有效提升体能训练的水准, 避免运动员在体能训练过程中产生机能损伤。

运动员在体能训练过程中出现运动型疲劳, 是一种常见的生理现象, 从另一层面说, 亦是运动员在训练过程中产生的自我保护机制, 一旦运动员出现运动型疲劳, 就会导致运动员的训练强度和训练能力下降, 从而影响训练的效果。一般情况下, 运动员出现运动型疲劳之后经过休息调整可以自行恢复, 但是一些需要高强度训练的运动员, 在训练过程中出现的运动型疲劳, 可能会超出自己的机体修复能力, 会大大降低训练效果。而高蛋白食品能够有效缓解运动型疲劳, 从而增强运动员的体能训练效果。比如体育运动员可以通过服用乳清蛋白饮料来有效缓解他们的疲劳状态。乳清蛋白能够合成谷胱甘肽, 而谷胱甘肽能够清除自由基, 从而缓解运动性疲劳。体育运动员摄入乳清蛋白饮料还能对机体的红细胞



起到保护作用，避免血红蛋白的水平下降，从而发挥消除疲劳的作用，让肌肉的微结构得以维持。

另外，氧化应激损伤也是运动员在体能训练过程中经常出现的一种生理现象，尤其是在比较剧烈的运动训练中，这种现象更为常见。正常情况下，运动员的机体可以自动调节来增强抗自由基防御系统，但是，长时间的体能训练，会导致对肉出现的脂肪过氧化反应和自由基堆积超出自身的防御能力，最终导致氧化应激损伤的出现。摄入高蛋白食品能够实现增加肌肉蛋白质的效果，加快肌糖原再合成，从而有效缓解氧化应激损伤，以此提升体能训练的效果。

### 1.2 高蛋白食品对体育运动员运动成绩提高的重要性

比赛以及运动成绩对于体育运动员来说非常重要，高蛋白食品对提高体育运动员成绩也有着重要作用。蛋白质和人体的正常发育以及运动都有着重要的关联，是一种影响人体运动的重要物质。对于体育运动员来说，他们在运动以及比赛的过程中，肌肉以及能量供应非常关键。由于蛋白质是肌肉的主要成分，并且也是体内产生运动能量的重要化学反应的要素，摄入高蛋白的食品能够增加运动员的肌肉含量，提供更多的能量，从而确保运动员在项目比赛中取得良好成绩。蛋白质是机体肌肉的重要原材料，食用高蛋白食品能够有效增强肌肉的作用。增加蛋白质的摄入量，不仅能够给体育运动员的肌肉生成和生长提供必要的氨基酸，还能对运动损伤的肌肉组织进行有效修复，助力运动员取得更好的成绩。

在运动以及比赛过程中，运动员可以将适当的蛋白质加入到运动饮料中，以此来延缓疲劳。碳水化合物能够增加运动员体内血液葡萄糖的能量供应，降低肌肉中肝糖原的消耗。蛋白质可以刺激胰岛素的释放，从而让胰岛素负责将碳水化合物传递到肌肉细胞中。这样一来，葡萄糖能够更快地传送到工作肌肉中，以此来降低肝糖原的消耗，并促使肌肉耐力增加，以此来提高运动员的能力，促使他们在比赛中获得更好成绩。对于比赛时间长的项目，蛋白质能够有效延缓运动员的疲劳，为肌肉工作提供更多的能量

供应，以此来提高运动员的比赛耐力，控制肌肉紧张，从而提高运动成绩。

### 1.3 高蛋白食品对体育运动员形体塑造和保持的重要性

体育运动员对形体和体重有一定的要求，高蛋白食品在体育运动员的体重保持和形体塑造中发挥着重要作用。比如对于一些以力量为主的田径运动员来说，拥有最佳的体重比非常关键，因此运动员一定要控制好体重。因为体重在合理的控制内不仅能够为运动员带来一定的耐力，还可以有助于运动员取得更理想的成绩。基于此，体育运动员要想有一个理想的体重，完全可以通过合理搭配膳食中的蛋白质来控制。对于需要减肥的运动员来说，由于减肥需要控制能量的摄入，而控制能量，运动员的肌肉蛋白质合成就会减少，此时，减肥运动员更需要补充充足的蛋白质。

### 1.4 高蛋白食品对体育运动员免疫力提升的重要性

对于体育运动员来说，拥有良好的免疫力至关重要，如果运动员不能拥有良好的体魄，就会影响平时的正常训练和一些重要的比赛。蛋白质的摄入和体育运动员的免疫力有着密切的关系，蛋白质是构成抗体和白细胞的主要成分，如果运动员摄入的蛋白质不足，那么就会影响机体免疫细胞的合成，导致免疫细胞中淋巴细胞的数量大幅度降低，从而使得机体的免疫力下降。摄入高蛋白食品，不仅能够使体育运动员体内的免疫球蛋白含量增加，更会使机体的免疫力增强。

## 2 体育运动员蛋白质膳食的建议

高蛋白食品能够给体育运动员提供优质、充足的蛋白质，让运动员的蛋白质代谢水平状态达到平衡，促进肌肉的合成以及肌肉修复。根据蛋白质的来源，我们可以将蛋白食品分为植物类蛋白和动物类蛋白，而对于植物蛋白类来说，又可以分为完全蛋白质、半完全蛋白质和不完全蛋白质。其中，完全蛋白质是指人体必需氨基酸的种类、含量丰富，是对人体生长发育有着重要作用的一类蛋白质，比如豆类蛋白就属此类。豆类蛋白是一种优质蛋白，含有（下转116页）



列的清理花蕾,在果树开花期间,不仅需要精心注意整理每根果树枝杈和精心修剪每根吊蔓,在打理每根果树枝杈时,也需要充分使用单杆整枝单杈单根整枝的传统清理工作模式。在一次性地完成每根枝杈上的清理工作后,会使整棵西红柿的主干纤维细胞组织,充分迅速地吸收体内各种营养的化学物质和细胞反射出的阳光。由于体内各种营养化学物质的集中,西红柿在正常自然生长阳光环境下,也能够迅速生长,达到更加的健康生长状态。

### 结语

综上所述,为了根本满足当地市场和城市居民对于西红柿的需求,滦平县须在西红柿栽培过程中积极采取大棚绿色丰产技术,而在栽培过程中还需要着重注意选种、整地、播种、移栽以及定植等环节,确保西红柿在大棚之中

正常生长。除此之外,在完成西红柿栽培以后,便可将重点放在大棚西红柿病虫、水肥等方面的管理工作,以实现大棚西红柿的丰产目标。■

### 参考文献

- [1] 李相府.关于大棚西红柿栽培技术及水肥管理研究[J].农家参谋 2020(10):190-191.
- [2] 康久东;李子龙.北方早春塑料大棚西红柿的栽培技术应用[J].农业技术与装备 2020(09):47-48.
- [3] 刘永峰;曹进.大棚西红柿种植技术及病虫害防治[J].安徽农学通报 2020(09):59-60.
- [4] 周庆奎;丁振山.大棚西红柿高产栽培技术要点[J].湖北农机化 2020(02):147-148.
- [5] 阿孜古丽·艾则孜.大棚西红柿的高产栽培技术分析[J].南方农机 2020(07):30-31.

(上接113页)的赖氨酸非常丰富,当前市面上也有一些豆类蛋白质食品,比如大豆肽等。不完全蛋白质就是缺乏各种必需氨基酸并且比例和人体需求不相符合的蛋白质,大部分的植物蛋白都属于不完全蛋白质。对于体育运动员来说,他们通常不会将不完全蛋白当成重要的蛋白质膳食,而是更多地选择动物蛋白质,因为动物蛋白质的氨基酸数量以及比例都和人体的更加接近,也容易被人体所吸收<sup>[5]</sup>。此外,由于运动员需要长时间处在高强度的竞赛或运动备赛的状态,机体因此长期面临着电解质、水分以及蛋白质等物质流失的问题,运动员要想保持良好的运动效果,就一定要从机体的需求出发来补充各种营养物质,这其中,蛋白质的补充非常关键。对于体育运动员来说,要补充高蛋白、优质蛋白,要尽可能选择含有高蛋白的食物,并且要确保多种营养的均衡补充。

### 3 结语

体育运动的高强度、高耐力,导致运动员机体能量的代谢非常快,蛋白质消耗率也比较高,电解质、水分等流

失也比较大,因此需要进行多方面的营养补充。高蛋白食品做为一种能够增强运动员肌肉,促进运动之后运动员的肌肉损伤修复,可以有效缓解运动性疲劳以及提高免疫力的食品,无疑是运动员的首选食品。但是,运动员要想实现多种营养的均衡补充,在合理选择高蛋白食品的同时,还要注重食品营养的科学搭配,惟有合理搭配营养均衡,方能使身体具有更加强健的耐力。■

### 参考文献

- [1] 陈秋洁.食品营养搭配对体育运动员身体机制的影响[J].食品研究与开发,2020,381(08):241-241.
- [2] 邱晓玲.运动营养食品对体育运动员训练及身体健康关系研究——书评《食品营养与健康》[J].肉类研究,2020,14(4):10030-10030.
- [3] 孟红玉,鲁天学,杨丁欢.健康饮食对体育运动员体能训练的重要性[J].体育风尚,2020,24(9):32-33.
- [4] 韩旭,孟佳珩.蛋白质类运动营养食品的研究现状及其对运动员的影响[J].食品安全质量检测学报,2020,11(22):376-380.
- [5] 孟佳珩,侯建鹏.运动营养食品及其功能性成分研究进展[J].食品安全质量检测学报.2019(15)

