

# 滑冰后吃什么可以补充能量

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678521520216498.html>

范文网，为你加油喝彩！

滑冰运动之后一小时内进食大量富含蛋白质的食物，对于刺激肌肉合成是有帮助的。但大部分为控制体重而运动的人不需要合成大肌肉块残疾人保障金怎么计算，所以不必马上进食，还是休息一会儿再吃的好，大家知道滑冰后吃什么可以补充能量呢？

滑冰最美孝心少年作文运动过后，减肥者很容易会产生饥饿的感觉，此时荷叶的诗句要注意不宜马上吃东西，至少要等运动完一个小时以后才吃东西，才不会让在身体快速流动的血液冲到肠胃道中，阻碍吸收或造成不适症状，而身体也不会因此快速吸收吃进去的养分。安全生产整改报告

在滑冰运动以后的一个小时以内可以适量地饮用一些开水，补充因为运动而过度流失的水分，也能减少饥饿感。待运动过后1小时以上，如仍觉得肚子饿时，再少量食用全谷类食物，可有效帮助身体燃烧脂肪，让你的瘦身效果更加显著。如果想要提高细胞的新陈代谢率，建议可以补充含有胶原蛋白的食物，如鲜奶、鸡蛋、鱼皮等。

## 滑冰运动后最佳食物组合：

- 1、全麦吐司、一到两个荷包蛋
- 2、粗粮搭配炒鸡肉及蔬菜（尝试灯笼椒、西葫芦及胡萝卜）
- 3、全谷麦片或燕麦片，配以脱脂牛奶及水果（如香蕉）
- 4、当然，正确的食物搭配还是不够的——还需要保持运动时摄入足够的水分。不要等到口渴了才喝水，而应该随时补充水分。俱乐部的健身教练一般都要求客户在运动前两小时，至少饮水450毫升，运动过程中，每隔15-20分钟饮水175到350毫升。

如果不是要参加健美比赛，大可不必每天吃七八个鸡蛋白，也不必服用蛋白粉来增加蛋白质供应。实际上过多的蛋白质对肾脏是一个沉重的负担，甚至是有害的。正常饮食的蛋白质供应量就足够了，但不建议只吃蔬菜水果和粗粮。

以上是美不胜收的胜的意思<https://www.882682.com/>小编介绍的滑冰后吃什么可以补充能量内容，如果大家还想了解更多关于滑冰饮食的知识，那就继续关注本网冰雪运动安全小知识库中的内容吧。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发