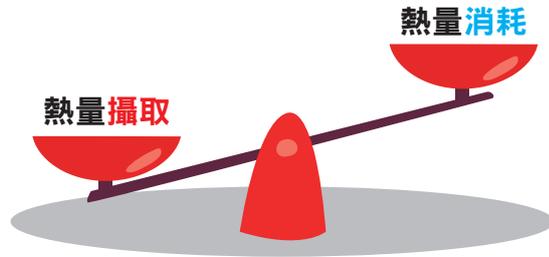


增重飲食原則

增重首要原則：正能量平衡
熱量攝取 > 熱量消耗

增重期間，攝取充足的蛋白質及碳水化合物最為重要，蛋白質有助於肌肉合成，而碳水化合物是肌肉主要的能量來源；為避免增重時增加體脂肪，應避免過多的油脂攝取。



可能阻礙增重的風險因子

01

甲狀腺機能亢進、腸胃道消化吸收不佳、慢性病（糖尿病、高血壓、高血脂等）、傷後復原、飲食失調、睡眠障礙、荷爾蒙紊亂皆會影響增重增肌效率，若有以上問題，建議尋求專業醫療人員協助

設定合理熱量目標及飲食週期

02

熱量設定：每日總熱量增加200~500大卡(可參考背面舉例)
合理增重目標：每週增加0.25%~0.5%體重
週期設定：建議以8~12週為一個增重週期，緩慢增重較不易增加過多脂肪，並定期監控體組成。

進食頻率及食物份量

03

進食頻率：建議增加餐次，一天4-6餐，除3餐以外，運動前、後及正餐之間可攝取富含蛋白質及碳水化合物的小點心，例如：鮮奶、含糖豆漿、乳清蛋白+水果或水煮蛋+地瓜等。
正餐份量以70公斤者為例：
蛋白質：每餐至少一個手掌大小的豆魚蛋肉類
碳水化合物：每餐至少一碗飯+一拳頭大水果



幫助增重的飲食技巧

1. 建議選擇原型食物來達到正能量平衡，避免加工食物及垃圾食物。
2. 在總熱量充足的狀況下，蛋白質來源可多選擇低脂蛋白質，如：雞肉、魚肉及海鮮類、豬里肌及牛腱等，並將多餘的熱量空間留給優質的油脂來源，如：堅果種子類、橄欖油及酪梨油等。
3. 應避免過油的烹調方式，如：油炸、油煎及糖醋等烹調方式，以免在增肌過程中增加太多體脂肪。
4. 足夠的訓練刺激及訓練品質，每週3-4次肌力訓練，可以提供肌肉足夠的訓練刺激。
5. 訓練後是肌肉合成的黃金時段，立即補充蛋白質搭配碳水化合物食物，能幫助肌肉合成及運動後恢復。
6. 補充足夠的水分，幫助肌肉維持在良好的水合狀態，避免脫水影響肌肉生長。
7. 足夠的睡眠時間，每天至少6-8小時，睡眠不足會影響肌肉蛋白質合成效率。
8. 增加餐次或小點心，避免過長時間的禁食，容易增加肌肉分解。



每日如何增加200~500大卡？ 舉例說明：

1. 增加一碗飯：280大卡



2. 增加兩碗麵：280大卡



3. 增加4份水果：240大卡(每份約一拳頭大)



4. 增加兩杯全脂鮮乳：300大卡(一杯為240ml)

