

想增肌最好吃什么？素食和杂食效果都一样！

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32893.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

想增肌最好吃什么？素食和杂食效果都一样！

。对于健身爱好者和关注营养饮食的人群而言，常常会有这样的疑问：植物蛋白和动物蛋白会不会对增肌有影响？人们每日摄入的蛋白质需不需要均匀分配到三餐中去？充足且适量的每日蛋白质摄入量会影响增肌吗？近日，发表于《运动医学与科学》最新研究显示，这些问题的答案都是“不”。



无论素食与杂食性饮食，对重量训练后的肌肉蛋白质合成率没有差异。图片来源：Michael B. Vincent

？

“长期以来的观点，或者说目前的主流看法是，动物性蛋白质来源更好，尤其对于增肌效果来说。之前也已有研究证实动物性餐食比纯素食餐更能刺激肌肉蛋白合成。”伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校健康与运动学教授Nicholas Burd说道，“因此我们的假设是，动物性饮食模式会更有效地支持肌肉合成反应。”

此前有一项临床试验观察了纯素食者和杂食者在食用实验室规定饮食并进行为期10周的力量训练后的肌肉反应，发现随着时间推移，肌肉蛋白质合成方面没有显著差异。

然而，Burd认为，该研究中的志愿者每天每千克体重摄入1.6至1.8克蛋白质，这远远高于通过举重使肌肉蛋白质合成最大化和增加肌肉量所需的摄入量。此外，“该研究中给纯素食者提供的大部分植物蛋白来自补充剂，这并不是纯素食者正常饮食的真实再现”。

因此，Burd及同事希望知道，长期食用多样化的纯素食或基于肉类的天然食物，是否会随着时间推移影响肌肉蛋白质合成的速度。同时，他们还想验证这样一个假设：适度的蛋白质摄入量，即每天摄入每千克体重 1.1 至 1.2 克蛋白质，应该均匀分布在一整天中，是否会使肌肉增长最大化。

在这项新研究中，研究团队招募了40名年龄在20至40岁之间、身体健康且热爱运动的成年人。参与者在临床试验前进行了为期七天的“习惯饮食”，以使他们的营养状况标准化。然后，他们被随机分配到纯素食组或杂食组。研究小组提供所有的餐食，杂食餐中约70%的蛋白质来自动物性来源：牛肉、猪肉、鸡肉、奶制品、鸡蛋。纯素食饮食则平衡了每餐的氨基酸含量，确保参与者摄入完整的蛋白质。

纯素食组和杂食组又各自被进一步分为两组，一组是在三餐中摄入大致相同量的蛋白质，另一组是在一天的五餐中蛋白质摄入量有所不同，且在一天快结束时摄入的蛋白质比例更高。所有参与者每三天在实验室进行一系列肌肉强化活动，并且随时佩戴着加速度计，以记录不在实验室时的活动水平。

每一天，参与者都要饮用“重水”，这种水含有氢的稳定同位素氘。据Burd解释，氘原子“会与氨基酸中的氢原子交换，使它们变重，并作为示踪剂”，这样可使研究小组能够追踪它们融入肌肉组织的情况。在试验开始和结束时，团队会都对受试者对腿部肌肉组织进行活检。

Burd惊讶地发现，纯素食者和杂食者在肌肉蛋白质合成速度方面没有差异，并且一天中蛋白质的分布对肌肉增长速度也没有影响。

“人们曾认为，一整天都能稳定地摄入营养物质会更好。就消化率和氨基酸含量而言，如果你摄入的是质量较低的蛋白质，那么摄入时间和摄入量的分布方式也许会产生影响。但我们的研究表明这并不重要。”Burd说。

现在，如果有人问Burd增肌最好吃什么类型的食物，他会告诉他们：“就是你运动后放进嘴里的那种。只要你能从食物中获得足够的优质蛋白质，那么吃什么真的没什么区别。”

相关论文信息：<https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000003725>

作者：蒲雅杰 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发