
想增肌，就要正确地吃肉

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36137.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，就要正确地吃肉。想要练出健美的肌肉，吃什么肉更好？一项新研究考察了人们在进行重量训练后，食用不同种类的猪肉时肌肉的反应。该研究近日发表于《美国临床营养学》（*American Journal of Clinical Nutrition*）。

研究人员比较了蛋白质含量相同的肥猪肉和瘦猪肉汉堡，以观察不同猪肉如何影响短期肌肉生长。结果令团队感到意外，并进一步证明了运动后身体肌肉的增长过程不仅取决于蛋白质的消耗量，还取决于蛋白质的类型。

美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校健康与运动学教授Nicholas Burd领导了这项研究。Burd说，并非所有高品质的动物蛋白食物都能带来好的增肌效果。

Burd之前的研究也揭示了类似的模式。早期的一项实验表明，在进行力量训练后食用整个鸡蛋比仅食用等量的鸡蛋白能更有效促进肌肉蛋白质合成。另一项研究发现，食用三文鱼会比食用营养成分相同的、经加工的混合物更有效地促进肌肉增长。

这些发现表明，运动后食用完整的食物比加工食物更能有效地刺激肌肉生长。Burd指出，在某些情况下，完整食物中的天然脂肪实际可能会利于肌肉生长。

在这项最新研究中，研究团队使用先进的技术来测量16名年轻、身体活跃的成年人的肌肉蛋白合成情况。研究团队与伊利诺伊大学肉类科学实验室合作，制作了脂肪含量精确可控的猪肉饼，并送至外部实验室进行详细的营养成分分析。脂肪与瘦肉的比例和其他营养价值被确认后，汉堡就被冷冻起来，直至膳食试验阶段。Burd说：准确无误地控制脂肪比例很难，我们为此花费了一年之久。

在参与者开始锻炼和膳食试验之前，首先接受了同位素标记的氨基酸注射。这项技术使科学家能够监测这些氨基酸融入肌肉组织的速度。参与者的血液样本也被收集，以测量氨基酸循环水平。此外，他们进行了肌肉活检，以建立肌肉-蛋白质合成基线。

参与者在健身房进行了腿部推举和屈伸运动，然后回到实验室吃三种测试餐的一种：高脂猪肉汉堡、瘦猪肉汉堡或碳水化合物饮料。五小时后，研究人员再次对他们进行了一次肌肉活检，以测量膳食和运动对蛋白质合成的影响。

经过几天的恢复，16名参与者中有14人重复了这个过程，但改变了膳食类型，以确保个体差异不会影响结果。

正如研究团队预期，与饮用碳水化合物饮料相比，食用猪肉后参与者的血液氨基酸水平急剧上升。其中食用瘦猪肉汉堡的人的氨基酸水平（包括总氨基酸和必需氨基酸）增长最高。

Burd说，当看到进食后血液中氨基酸浓度增加时，人们会产生一个很好的想法，即这种增长来自刚刚吃的食物。

此外，食用瘦猪肉汉堡的人比那些吃高脂猪肉汉堡的人有更高的肌肉蛋白质合成率。这令Burd很意外，因为过去的研究通常表明，运动后食用全蛋或三文鱼这类脂肪含量较高的食物，与食用蛋白或营养补充剂这类脂肪含量较低的食物相比，肌肉蛋白质合成能力更强。

尽管在食用猪肉的各组中，力量训练促进了肌肉蛋白质合成，但在参与者食用高脂猪肉汉堡后的几个小时内，蛋白质似乎没有带来额外的益处，而瘦猪肉中的蛋白质促进了肌肉蛋白质合成。

Burd说：出于某种原因，高脂肪的猪肉确实削弱了肌肉蛋白合成。事实上，吃高脂肪猪肉的人的肌肉增长潜力只比喝碳水化合物运动饮料的人略高一点。

Burd表示，对于那些希望通过力量训练增肌的人来说，解释这项研究的结果有些困难。出现这种结果可能是因为加工猪肉饼涉及的研磨肉、在瘦肉中添加肥肉的过程影响了消化动力学。

Burd说，吃瘦猪肉后氨基酸增加较多，对肌肉蛋白质合成的促进作用更大。但这似乎是猪肉特有的。如果你吃的是鸡蛋或三文鱼，选择完整的食物似乎更好，尽管血液氨基酸含量不会大幅增加。

Burd强调，运动是肌肉蛋白质合成的最强刺激因素。大多数肌肉增长都是力量训练导致的，我们则利用营养摄入尝试挖掘剩余的潜力。我们发现，运动后食用某些食物，尤其是完整的、未经加工的食物，似乎是刺激肌肉增长的更好选择。（来源：中国科学报 赵婉婷）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.09.001>



食用瘦猪肉比肥猪肉会产生更好的增肌效果。图片来源：Shutterstock

作者：Nicholas Burd 来源：《美国临床营养学》

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](http://www.iikx.com)转发