

# 增重的方法

雖然想要減肥的人越來越多，想要增重的人仍然不少，不論是想要看起來比較強壯，還是為了增進運動比賽的表現，或是想要提昇自信，都必須把握以下的原則：

## 一、充足的熱量

和減重相反，想要增重的人攝取的熱量必須多於所消耗的，多餘的熱量才能用於肌肉和脂肪組織的生長。一般男性每天約消耗二千卡的熱量，女性約是一千八百卡，若是經常運動的人，每天還會多消耗三百～五百卡的熱量，也就是說，如果你是經常運動

的男性，每天要攝取約三千卡，而女性約是二千八百卡，才會有具體的增重效果。

## 二、均衡的營養

於五～七碗飯，一碗飯可以用兩碗麵或是四片土司代替；其他的醣類來自於水果和蔬菜。

這是增重最重要的一環，充足的蛋白質可以提供合成肌肉的原料，充分的各式維生素與礦物質維持身體正常功能與生長，醣類和脂肪提供了生長運動所需的熱量。五〇～六〇的熱量應來自於醣類，例如飯、麵，和麵包等。以每天三千卡為例，一千五百～

二千二百二十五公克，一塊像撲克牌大小的煮熟的肉約含有三十～三十五公克的蛋白質，一大杯牛奶約有八～十公克，半杯的各式豆類約含六～八公克。每天約三～四塊左右撲克牌大小的各式肉類，兩大杯牛奶，加上各式豆類，就可以獲得充分的蛋白質。

一千八百卡應來自於醣類，等於三百七十五～四五〇公克，大部分可來自

其他的熱量來自於油脂類，並不需要刻意去攝取，因為他們存在烹調用

的油，還有其他的食物中，尤其是肉類。

水果和蔬菜是非常重要的但是常被忽略的食物，雖然他們提供的熱量有限，但是其中所含的維生素和礦物質對於身體的功能和生長非常的重要。每天至少需要三樣蔬菜，最好是深色蔬菜，還有二樣水果，可以各增加一、二樣。若是維生素或礦物質攝取不足，即使有充足的熱量，仍然無法達到最理想的增重效果。

### 三、運動

運動可以促進肌肉的生長，並且提高食慾，可以吃進足夠的熱量。而且若是只吃不運動，多出來的熱量會轉換成脂肪而儲存，不會變成肌肉，只是長胖而已。各種運動都有類似的效果，但是對於刺激肌肉生長的程度各有不同。全身性或是主要利用腿部肌肉的運動，例如籃球、游泳、網球、跑步等，比只利用小部份肌肉的運動有比較好的效果。

刺激肌肉生長最有效的運動是重量訓練（健身），因為它提供肌肉額外的負荷，肌肉會增長以應付這些額外的挑戰。做重量訓練時必須兼顧身體



黃振忠攝

各主要部位的肌肉，包括二頭肌、三頭肌、胸肌、腹肌、大腿前肌、大腿後肌，和小腿等，才能夠使全身肌肉均衡的發展，也可以達到最大程度的刺激肌肉增長的效果。對某些人而言，重量訓練可能有點無聊，可以和你有興趣的運動交互進行，同時達到娛樂和增重的目的。每天的運動，包括一週二、三次的重量訓練對於增重是絕對需要的。

### 四、飲食計畫

計畫你一天要吃多少食物，要分成幾餐，可以確保充足的營養和熱量的攝取。這需要一些實驗，例如你是否能在三餐之中吃進去足夠的食物，要不要吃點心或宵夜，要吃些什麼。例如可以帶一個蘋果或橘子當作下午的點心，或是做一個三明治當消夜等。如果中午在外面吃飯不容易吃到蔬菜，晚餐在家就要想辦法補足。

？

吃不下這麼多食物怎麼辦

## 任何食物都可以多吃嗎？

以上的食譜對有些人來說可能是過多了，或是不喜歡肚子很脹的感覺，可以一天吃四、五餐，除了三餐之外，再加上點心或宵夜，雖然一天吃進去的食物總量相同，但是不至於有吃得過飽的感覺。另外可以多喝果汁、牛奶等流質但是營養和增重價值高的飲料，不至於有飽脹的感覺，但是可以增加熱量的攝取。點心可以選擇花生、核桃、葡萄乾等乾果類，或是以水果代替。

## 戴活動假牙朋友的福音

### 由海草提煉而成之貼牢片 海棒假牙貼牢片

對於假牙容易脫落、牙床條件差、咀嚼食物時，假牙套容易滑動、脫落、假牙套與牙齦容易磨擦、破皮、疼痛等情況時，貼牢片可使您免除以上等煩惱。可固定一整天，不會因唾液而失效。

#### 子女表孝心的 最佳選擇



由海中特殊海藻提煉而成。

特殊功能：戴全口假牙套者，使用本產品後，能使假牙的功能大為提高，咬合更舒適，並且使原本不合使用的假牙套變得更舒適。

#### 申購辦法：

郵購劃撥帳號：18924317  
(匯票或現金袋或支票)  
戶名：海棒企業有限公司

購買時請註明上牙床用或下牙床用，款到三日內以掛號將產品寄送府上。  
服務電話：(02) 29202068 (代表號)  
地址：永和市文化路135巷16號1 F

省衛藥廣字第 8509063 號

雖然想要增重的人要增加熱量的攝取，但是並不表示可以毫無忌憚的大吃大喝，也不是任何零食都可以盡量的吃。目標是要增「重」，而不是增「肥」，希望增加的是肌肉，而不是

## 怎麼吃都吃不胖怎麼辦？

有些人先天代謝機能比較旺盛，比常人消耗比較多的熱量，所以比較難增重。但是還有一個很重要的原因就是某些營養素不足。我前面再三提過，充足的維生素和礦物質對肌肉增長有絕對的影響，同時要有足夠的必須胺基酸提供肌肉合成的原料。總而言之，體重多半是經由先天遺傳和小時候的營養所決定，但是後天充足而均衡的營養，加上適度的運動，仍然可以得到很好的增重效果。