

〔心素食儀〕

吃素也能練肌肉

文 / 陳婷鈺 臺灣素食營養學會營養師

「吃素怎麼可能長肌肉啦！沒有蛋白質，隨便動一下就累了！還是多吃一點肉吧！」

有多少純素者被身邊的親朋好友這樣挑戰過？讓我們一起破解這樣的迷思吧！

健美先生：澳洲的比利·西門斯 (Billy Simmons)、德國的派崔克·巴波米昂 (Patrick Baboumian)、健美小姐：美國的亞曼達·芮絲特 (Amanda Riester)，以及多次網球大滿貫賽冠軍的美國威廉斯姊妹，他們的共同點就是——他們吃素，而且「超——級——壯——」。只要搭配正確的運動方式，加上適時的補充營養，吃素要練肌肉一點也不難。

豆類加穀類 最佳蛋白質

蛋白質是人體在發育成長、修復過程中重要的營養素，而蛋白質是肉類主要的營養成分，因此常有人認為吃素蛋白質會不夠，導致營養不良，這其實是錯誤的觀念。

蛋白質主要由二十種胺基酸組成，其中有九種是人體無法自行製造，必須由食物攝取，稱為必需胺基酸。九種必需胺基酸為：苯丙胺酸 (Phenylalanine)、纈胺酸 (Valine)、蘇胺酸 (Threonine)、色胺酸 (Tryptophan)、異白胺酸 (Isoleucine)、白胺酸 (Leucine)、甲硫胺酸 (Methionine)、離胺酸 (Lysine)、組胺酸 (Histidine)。

常有迷思認為素食缺乏某些必需胺基酸，其實植物性飲食當中，不但含有豐富的蛋白質，也包含了所有人體需要的胺基酸，穀類及豆類都是蛋白質的來源！穀類所含的離胺酸比較少，而一般乾豆類所含的甲硫胺酸較少，但如果兩種食物都有吃到，就能攝取全部九種必需胺基酸，完整的蛋白質了。

舉例來說，一般的五穀飯就包含了米飯及豆類，就能夠提供完整的蛋白質！研究也指出，要達到蛋白質互補，豆類和穀類不一定要在同一餐吃。

純素肌肉寶典

1. 先減重再健身：體重過重的人，建議每星期減少 0.5~1% 的體重

減重速度不能太快，肌肉容易流失。舉例：一位 30 歲沒有在運動的男性上班族，175 公分、85 公斤、BMI 28，需先減重再健身。

若這位先生每周瘦 0.8 公斤（原本體重的 1%），四到五個月後，大約會瘦到 72 公斤、BMI 23.5，接近正常體重範圍囉！

食物	必需胺基酸，占蛋白質的比例 (%)	白胺酸，占蛋白質的比例 (%)	離胺酸，占蛋白質的比例 (%)	甲硫胺酸，占蛋白質的比例 (%)
扁豆	40	7.9	7.6	0.9
藜麥	39	7.2	5.5	2.6
墨西哥黑豆	39	8.4	7.3	1.6
玉米	38	12.2	2.8	2.1
黃豆	38	8.0	6.2	1.3
青豆	37	7.8	6.3	1.6
米飯	37	8.2	3.8	2.2
燕麥	36	7.7	4.2	1.9
馬鈴薯	33	5.2	5.7	1.7
小麥	30	6.8	2.8	1.9

資料來源：van Vliet S, Burd NA, van Loon LJ, (2015). The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption. The Journal of Nutrition, 145(9):1981-91. doi: 10.3945/jn.114.204305

時間表	飲食建議	大卡 (kcal)	蛋白質 (g)
6~7am 早餐	堅果燕麥粥 (一杯乾燕麥、一匙亞麻仁籽、一匙葵花子、蘋果切丁、葡萄乾、熱豆漿)	600	20
9~10am 點心	一大碗豆漿優格 (350g) + 五顆堅果 + 葡萄乾	300	10
11~12pm 中餐	一碗糙米、五塊小豆干、一大盤深綠色蔬菜、一碗味噌湯	650	45
3~4pm 點心	全麥土司兩片 + 花生醬兩大匙 + 水果	300	15
6~7pm 晚餐	一大盤豆腐酪梨沙拉 + 堅果醬	800	40
8~9pm	健身時間		
10~11pm 點心	堅果豆漿飲 (四大塊核桃、兩湯匙亞麻仁籽、一杯豆漿、一支香蕉、一小顆蘋果)	350	15
一天結束		3000	145

2. 注重蛋白質攝取：每公斤須 1.2~2.2 克的蛋白質

肌肉的合成需要蛋白質，有些建議每公斤 2.3 到 3.1 克的蛋白質，其實這是給專業選手的建議，吃「純素」的人（不吃蛋奶），要達到這樣的量，需要用蛋白粉來輔助，因為豆類的飽足感高，無法大量食用。

若只是為了健康或美觀，每公斤 1.2~2.2 克則已足夠，不需吃到「健美選手」的劑量，也無需吃補充劑。

回到剛剛那位男性，他現在瘦到 72 公斤，每天開始健身一小時，他需要 86~158 克的蛋白質 (72 公斤 x 1.2~2.2g/kg) 與大約三千到三千五百大卡的熱量。

另外，練肌肉需要注重白胺酸的攝取，因為它能加速肌肉的合成。以下表列部分食物的白胺酸、白胺酸的含量可以參考「胺基酸比例」。

3. 少量多餐：將三餐的量打散成五到六餐，每次吃少一點

少吃煎、炒、油炸的食物，也盡量少用沙拉油、大豆油、葵花油來料理食物。🌱