

脂肪要揀靚

增肌飲食並不是零脂肪或全去油，脂肪乃是健康飲食中的必需元素，人體亦需要適量脂肪才能維持機能。不過要清楚的是，脂肪無需要太多，足夠便可。不同活動量人士，每日需要脂肪量有別，一般來說每日脂肪攝取量約為總熱量的20%至30%，當中不能多於10%是飽和脂肪。

對於增肌男士，脂肪攝取量宜低不宜多，以少於總熱量吸收30%為原則，即一個2,500卡路里餐單，每日脂肪上限是83克（約16茶匙油，亦包括肉類中的脂肪）。余思行並提醒，應盡量攝取「靚脂肪」，即不飽和脂肪及奧米加三有益脂肪酸。



含豐富健康脂肪好食物

橄欖油
粟米油/芥花籽油
核桃
杏仁
牛油果
深海魚如三文魚、
鯖魚、沙甸魚

「由於每克脂肪提供9卡路里，是同等份量的蛋白質及碳水化合物的雙倍，故大家必須注意攝取量，進食前先計數。烹調時，建議每人每餐可用一至兩茶匙煮食油。」余思行提醒。

碳水化合物 供一半熱量

碳水化合物為肌肉提供活動能量，同時為身體儲存醣原。想鍛煉肌肉的成年男士，每餐都要包括含有豐富碳水化合物的食物，應該佔當天總熱量吸收的50%，假如每天需要攝取2,500卡路里，當中建議進食至少310克碳水化合物。

增肌碳水化合物
(每份含15克碳水化合物)

一片全穀麵包
三分之一杯煮熟全穀意粉
三分之一杯熟糙米飯或白飯
二分之一杯大麥片
一個小蘋果
半杯雪糕



如何成為肌肉型男

運動再運動

齋吃不運動，過量的卡路里只會囤積成脂肪，所以增肌男士必須配以阻力運動，才能啟動肌肉纖維細胞生長。

運動訓練包括跑步（訓練大腿、小腿肌肉）、舉重（訓練胸肌、手臂肌肉）、引體上升（訓練手臂肌肉）、sit up（訓練腹肌）、掌上壓（臂肌），每周至少兩次。

另外一些簡單的日常活動例如提重物、有機耕種（翻鬆泥土）等，亦是訓練肌肉的好運動。

最後余思行提醒，運動要適當，切勿過度操練而忽略安全，拉或扭傷肌肉，結果得不償失。

至於如何透過運動練大隻，稍後將由物理治療師講解。

不過想做大隻男，不是一味吃大塊肉飲高蛋白奶粉便能增肌，必須吃得其法，加上運動鍛煉，才能修成正果做型男。今期營養師就教男士如何調節飲食，吃出「型」來。

不少男士都希望練得一身肌肉，令外形俊朗，增加魅力之餘，大隻軀幹下亦有較佳免疫力，兼且孔武有力。



英國註冊營養師
余思行



睪丸素控制肌肉生長

余思行說，少年在發育時期最容易增肌，但成年後，肌肉生長的速度便慢下來，因為：「男性荷爾蒙睪丸素（testosterone），是影響肌肉生長的重要元素，少男在十六至十八歲時，睪丸素分泌水平達到巔峰，這時增肌最容易兼能事半功倍；在二十歲後，睪丸素分泌便穩定下來，增肌不再輕易。」

不容易，不代表難，只要增得法便能成功。余思行說，成年男士可以透過適當飲食，配合恒常的「阻力訓練運動」（resistance training exercise）去增加肌肉及維持大隻，「只要肯開始，很快能見到效果，因為只要一啟動新肌肉纖維，從外觀上便有立時變大隻的效果！」

每日多200卡路里

之前說過，增肌飲食不是單靠狂吞肉類便可以，一個能提供足夠熱量、每日五至六餐的飲食習慣，可以有效幫助建構肌肉，餐單中必須包括生果、蔬菜、全穀類、瘦肉、低脂或脫脂奶類食品、豆類、果仁、魚、植物油及充足水分。

「當中以蛋白質、碳水化合物及脂肪做骨幹，因為它們提供充足能量。想增肌男士，每日要比平時多攝取200卡路里，才能達到效果。」

蛋白質 建構肌肉

當然這200卡路里不是亂加，而是適當分配於各類食物。

一般男士多認為要練大隻，自然要多吃肉，沒錯，充足的蛋白質是建構肌肉的重要元素，余思行說：「增肌男士以體重計算，每公斤需要1.4至1.8克蛋白質，即70公斤體重男士，每日需要98至126克蛋白質，大約佔每日總熱量吸收的15至20%。」

想快速增肌或勁量增肌，吃多過此量的蛋白質有效嗎？余思行說，研究發現，進食超過此數，增肌效果沒有提升。

而當增肌有了效果，想保持大隻，就毋須再多吸收蛋白質。余思行說，維持肌肉外觀，每公斤體重每日只要吸收1至1.5克蛋白質便足夠，即70公斤體重男士每日需要70至105克，與一般活動量男士相若。

增肌蛋白質

食物	蛋白質含量
一隻大雞蛋	6克
一杯低脂奶	8克
一杯低脂乳酪	13克
半杯茅屋芝士	14克
三安士瘦牛肉	21克
三安士雞胸肉	28克
一杯高蛋白營養奶	25-35克
2湯匙花生醬	8克

