

2025年5月21日 星期三 责编 叶红 版式 吕燕 校对 汪智博

吃菜和吃肉,哪个更“增肌”?

1

动物蛋白质

植物蛋白质



健身爱好者会有这样的疑问:植物蛋白质和动物蛋白质会影响增肌吗?每天摄入的蛋白质需要均匀分配吗?一项近日发表于《运动医学与科学》的研究给出的答案都是“否”。

2

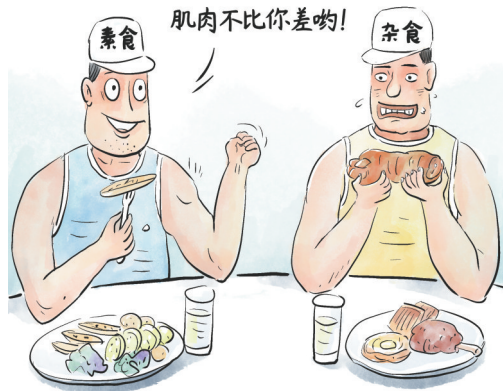
吃肉更能长肌肉哟!



“此前有研究证实,动物性饮食比纯素食更能刺激肌肉蛋白合成。”美国伊利诺伊大学教授 Nicholas Burd 说,“因此人们假设,动物性饮食模式会更有效地支持肌肉生成。”

3

肌肉不比咱差哟!

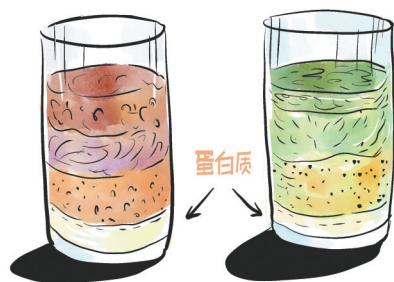


一项临床试验观察了纯素食者和杂食者在吃了实验室规定饮食,并进行为期10周的力量训练后的肌肉反应。发现随着时间推移,两者的肌肉蛋白质合成并没有显著差异。

4

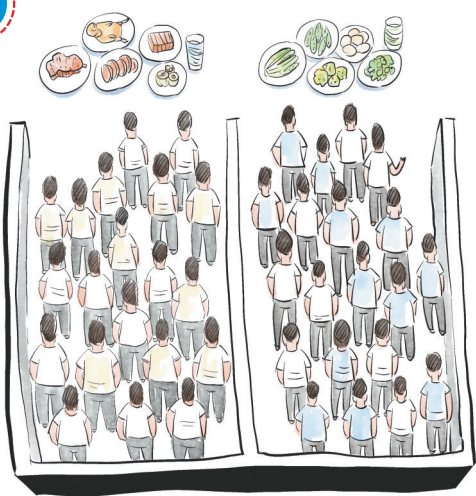
杂食

素食



Burd 及同事开展了新研究,希望了解长期食用多样化的纯素食或基于肉类的天然食物,是否会影响肌肉蛋白质的合成速度。

5



在这项新研究中,研究团队招募了40名成年人。参与者被随机分配到纯素食组或杂食组。杂食餐中约70%的蛋白质是动物性的,纯素食餐则确保参与者摄入足够的蛋白质。

6



纯素食组和杂食组随后又被进一步分为两组,所有参与者每3天在实验室进行一系列肌肉强化活动,并用加速度计记录他们不在实验室时的活动水平。

7



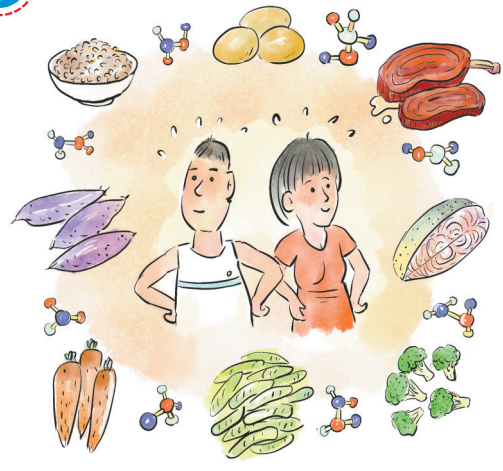
每一天,参与者都要饮用“重水”,“重水”含有氢的稳定同位素氘,从而使研究小组能够追踪肌肉蛋白质合成情况。在试验开始和结束时,团队对受试者腿部肌肉组织进行了检查。

8



研究发现,纯素食者和杂食者在肌肉蛋白质合成速度方面没有差异,并且一天中蛋白质摄入的时间对肌肉增长速度也没有影响。

9



现在,如果有人问增肌最好吃什么类型的食物,Burd 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,那么吃什么真的没区别。”

◎文/中国科学报 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!