

素人增肌有可能

純素人士由於飲食中不包含動物蛋白質，這類朋友若要健身增肌，便要注意因膳食缺乏某類營養素以致增肌不成，反變成消肌。

以全植物性為基礎的飲食，於全麥穀物類（如大米、藜麥或意粉等）、澱粉質類蔬菜、水果、豆類、植物奶類及其製品（如大豆、燕麥、大米或杏仁奶），在大多數情況下可提供充足的碳水化合物，滿足到運動人士維持體能及日常訓練上的需求。攝取不足難以維持及增加瘦體組織並影響耐力。植物性來源蛋白質會較不容易達到每天建議的食用量，但我們又必須攝取足夠蛋白質才能為身體提供

基礎營養，促進生長及修補身體組織。

純素人士要特別注意每天蛋白質攝取的質量、數量和分布，並攝入足夠份量的亮氨酸以支持訓練後的肌肉修復。再者，在全植物性飲食中仍要考慮鐵質、鋅質、碘質、奧米加三脂肪酸（EPA 和 DHA）、維生素 B12、D 及鈣質等較為容易攝取不足，詳細可參考以下。

蛋白質：穀物、豆類、豆腐、藜麥、堅果、種子、豆奶及大豆乳酪。

鐵：穀物、豆類、堅果、種子、深綠色綠葉蔬菜、添加鐵質的早餐穀物。

鈣質：豆腐（含鈣）、添加鈣質的植物

奶、杏仁、羽衣甘藍、西蘭花、芥蘭等。

鋅：豆類、堅果、種子、燕麥、小麥胚芽、營養酵母。

碘：海藻、紅莓、薯仔、西梅、碘鹽。

ALA：亞麻籽、合桃、奇亞籽等。

EPA 和 DHA：海藻、藻類。

維生素 B12：補充劑，添加維生素 B12 的食品及營養酵母、蘑菇。

維生素 D：由地衣提取的維生素 D 補充劑或安全地曬太陽。

除了攝取足夠營養素外，保持適當運動能保持肌肉健康。體能鍛煉能刺激肌肉，而力量、平衡和有氧運動則提供對肌肉有益的功能及好處。「賽馬會流金匯」為有需要人士提供營養諮詢及運動指導，查詢：3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師