

旅游宝典：运动后吃鱼身体会更累导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633465.htm id="mqjp" class="kkkk" style="word-break:break-all.">

日本运动营养学家研究发现，经过大量运动之后吃鱼会导致人更容易疲劳。我们知道，鱼肉是一种高蛋白低脂肪的食物，对减脂、塑型非常有好处。于是许多人在健身后，喜欢美美地吃上一顿鱼肉。以为这样可以有效地补充营养、恢复体力、减轻疲劳。然而，事实正好相反。日本运动营养学家认为，运动后吃鱼更容易疲劳。“体力劳动或大运动量后，身体会觉得非常疲惫，这是因为身体产生了大量乳酸。鱼肉是酸性食物，运动后吃鱼肉，会使血液酸化，再加上体内产生的大量乳酸，会加重疲劳的程度。

”运动营养学家解释说。运动过后可以吃些牛奶、蔬菜、水果、海藻等。运动后不宜吃鸡、鱼、蛋。许多人在体育锻炼后常有肌肉发胀、关节酸痛、精神疲乏之感。为了尽快解除疲劳，他们就会买些鸡、鱼、肉、蛋等大吃一顿，以为这样可以补充营养，满足身体需要。其实，此时食用这些食品不但不利于解除疲劳，反而对身体有不良影响。人类的食物可分为酸性食物和碱性食物。判断食物的酸碱性，并非根据人们的味觉、也不是根据食物溶于水中的化学性，而是根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱性而定。酸性食物通常含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，含有钾、钠、钙、镁等元素，在体内代谢后生成碱性物质，能阻止血液向酸性方面变化。所以，酸味的水果，一般都为碱性食物而不是酸性食物，鸡、鱼、肉、蛋、糖等味虽不酸，但却是酸性食物。美国

一位病理学家经过长期研究指出，只有体液呈弱碱性，才能保持人体健康。正常人的体液呈弱碱性，人在体育锻炼后，感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏，其主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，在分解过程中，产生乳酸、磷酸等酸性物质。这些酸性物质刺激人体组织器官，使人感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏。而此时若单纯食用富含酸性物质的肉、蛋、鱼等，会使体液更加酸性化，不利于疲劳的解除。而食用蔬菜、甘薯、柑桔、苹果之类的水果，由于它们的成碱作用，可以消除体内过剩的酸，降低尿的酸度，增加尿酸的溶解度，可减少酸在膀胱中形成结石的可能。来源：考试大 所以，人在体育锻炼后，应多吃些富含碱性的食物，如水果、蔬菜、豆制品等，以利于保持人体内酸碱度的基本平衡，保持人体健康，尽快消除运动带来的疲劳。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com