

献给跑步瘦身、路跑、
越野跑、马拉松跑者

Nutrition
for
Runners

跑者营养 指导手册

[美] 杰夫·盖洛威 (Jeff Galloway) 南希·克拉克 (Nancy Clark) 著 裴剑清 译

精英跑者与运动营养学家倾力打造
告诉你吃什么，何时吃，吃多少
带你突破撞墙期，跑出新精彩

- 日常、赛前饮食的选择
- 能量补充的时机和方式
- 所需的饮食与训练计划
- 跑步损伤的成因与恢复方法



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

**Nutrition
for
Runners**

跑者营养 指导手册

[美] 杰夫·盖洛威 (Jeff Galloway) 南希·克拉克 (Nancy Clark) 著

裴剑清 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

跑者营养指导手册 / (美) 杰夫·盖洛威
(Jeff Galloway), (美) 南希·克拉克 (Nancy Clark)
著; 裴剑清译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.12
ISBN 978-7-115-46393-7

I. ①跑… II. ①杰… ②南… ③裴… III. ①跑—健身运动—营养学—手册 IV. ①G804.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第173950号

版权声明

Original Title: Nutrition for Runners
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2014

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书是美国跑步畅销书作者、精英跑者杰夫·盖洛威和营养学家南希·克拉克献给跑者的营养指导手册。全书提供了在跑步运动中合理的饮食建议和系统的训练方法,帮助跑者采用正确的训练方式并改善营养状况,从而达到设定的目标。本书讲解细致,给出吃什么,何时吃,吃多少及如何配合训练安排的建议,为试图改变不在状态的身体或有多年跑龄的跑者带来丰富的营养摄取信息,帮助跑者制订更为健康的饮食与训练计划,是跑者不可多得的营养指导书。

◆ 著 [美] 杰夫·盖洛威 (Jeff Galloway)

南希·克拉克 (Nancy Clark)

译 裴剑清

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14.25

2017年12月第1版

字数: 257千字

2017年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-7166号

定价: 68.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

序言

杰夫·盖洛威：“我们是为了跑步而饮食还是为了饮食而跑步？”

对于这个问题，我和芭芭拉·盖洛威（Barbara Galloway）经常争论，而争论的结果是双方都是正确的。在一周的饮食过程中，我们必须搜集正确汲取养分的方式，进而储存能量，修复损坏，保持精力充沛。但与此同时，也可以享用食物和饮品。通过掌握大脑的循环与运作方式以及采用本书中介绍的方法，你就能增强对饮食和运动的控制力。

如果你的目标之一是燃烧脂肪、保持苗条身材，芭芭拉·盖洛威和南希·克拉克提供了一个小技巧：“对自己每日从饮食中摄取的热量进行预算。”这仅仅是芭芭拉·盖洛威对本书的贡献之一。我们已经结婚40年了。在这40年里，她已经改善了我的饮食习惯。根据各种研究和对食物的评估，她使用调味品让蔬菜、鱼肉、瘦鸡肉、火鸡这类构成我们饮食的主要食物都变得非常美味。

因此，本书所写的内容正是芭芭拉和我自己的切身体会。你会发现在许多章节中，她功不可没。我想公开感谢她，感谢她在许多方面让我的生活变得更好。

前言

杰夫的坦白：我曾是个小胖子。

同许多成长在海军家庭中的孩子一样，我上完七年级时就换了13所学校。这时，我爸爸成为一名教师，并且我们搬到了亚特兰大，新学校要求每个学生每天放学后和体育组一同锻炼。多次搬家使我缺乏锻炼，没有体育技能，变得懒惰，体重也长了不少。最初几个星期的锻炼异常艰苦，但也带来了不少惊喜。即使在经受最令人疲惫不堪的锻炼之后，我也会感到状态有所改变，精神振奋，这种感觉前所未有的。在跑步中建立起来的真挚友谊让我在5年内不断奔跑，逐渐甩掉多余的脂肪，身体状态得以稳步提升。我对生活着迷，因为奔跑正以多种积极的方式改变我的大脑。但是，无论何时因为受伤而无法锻炼一周或者更久的时间，我都在担心自己又要开始长肉了。过了整整20年，这种焦虑才消失。

在我跑步的前20年里，没有发现任何有关跑步营养的图书或指导准则，并且，我经受了一个人能经受的许多问题。我学到了许多对自己有用的东西。我的第一位体育营养老师是南希·克拉克。在20世纪80年代，她是一名马拉松运动员，而现在仍是一名极具竞争力的跑者。她的建议是建立在对遭遇营养问题的跑者的研究和专业指导的基础上的。我很荣幸和她一同开办诊所、研究项目。你会发现我们在研究和经历中会有不同的理解，但这些问题都是次要的。

我们想在跑步营养方面打消人们的疑虑、消解冲突、去除误导。我们所提供的信息建立在实际研究的基础上，同时在数万跑者身上也被证明行之有效。

祝你到百岁时仍能跑得好、吃得好，而且享受其中的乐趣。

目录

第1章	动动脑	6
第2章	跑者需要吃些什么	16
第3章	血糖良好=动力提升	24
第4章	饮食要有目的性	30
第5章	南希·克拉克的重要观念	38
第6章	能量补充	42
第7章	有助于修复再生的营养物	48
第8章	健康饮食指南	52
第9章	早餐——三餐之王	70
第10章	午餐	80
第11章	零食	86
第12章	晚餐	94
第13章	燃脂	100
第14章	了解脂肪堆积和燃烧	104
第15章	燃脂百宝箱	112
第16章	热量预算	120
第17章	每餐饮食计划	126
第18章	为什么我们会存储脂肪	136
第19章	燃脂认知策略	142
第20章	燃脂训练计划	156
第21章	盖洛威式跑—走—跑策略	164
第22章	营养和锻炼神话	170
第23章	特殊问题	174
第24章	南希·克拉克的食谱	184
第25章	体形偏大	190
第26章	英雄——和你一样燃脂的人们	196
第27章	发现并解决问题	204
第28章	免受损伤	214
第29章	选择合脚的鞋	220

本书中的计量单位可参照下文进行换算。

1. 1英里约合1.6千米。

2. 1磅约合0.5千克。

3. 1英寸约合2.5厘米。

4. 1盎司约合28.3克，约合29.3毫升。

5. 1公里等于1千米。

6. 1英尺约合0.3米。

7. 1卡路里约合4.2焦耳。

**Nutrition
for
Runners**

跑者营养 指导手册

[美] 杰夫·盖洛威 (Jeff Galloway) 南希·克拉克 (Nancy Clark) 著
裴剑清 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

跑者营养指导手册 / (美) 杰夫·盖洛威
(Jeff Galloway), (美) 南希·克拉克 (Nancy Clark)
著; 裴剑清译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.12
ISBN 978-7-115-46393-7

I. ①跑… II. ①杰… ②南… ③裴… III. ①跑—健
身运动—营养学—手册 IV. ①G804.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第173950号

版权声明

Original Title: Nutrition for Runners
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2014

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书是美国跑步畅销书作者、精英跑者杰夫·盖洛威和营养学家南希·克拉克献给跑者的营养指导手册。全书提供了在跑步运动中合理的饮食建议和系统的训练方法,帮助跑者采用正确的训练方式并改善营养状况,从而达到设定的目标。本书讲解细致,给出吃什么,何时吃,吃多少及如何配合训练安排的建议,为试图改变不在状态的身体或有多年跑龄的跑者带来丰富的营养摄取信息,帮助跑者制订更为健康的饮食与训练计划,是跑者不可多得的营养指导书。

◆ 著 [美] 杰夫·盖洛威 (Jeff Galloway)

南希·克拉克 (Nancy Clark)

译 裴剑清

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14.25

2017年12月第1版

字数: 257千字

2017年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-7166号

定价: 68.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

序言

杰夫·盖洛威：“我们是为了跑步而饮食还是为了饮食而跑步？”

对于这个问题，我和芭芭拉·盖洛威（Barbara Galloway）经常争论，而争论的结果是双方都是正确的。在一周的饮食过程中，我们必须搜集正确汲取养分的方式，进而储存能量，修复损坏，保持精力充沛。但与此同时，也可以享用食物和饮品。通过掌握大脑的循环与运作方式以及采用本书中介绍的方法，你就能增强对饮食和运动的控制力。

如果你的目标之一是燃烧脂肪、保持苗条身材，芭芭拉·盖洛威和南希·克拉克提供了一个小技巧：“对自己每日从饮食中摄取的热量进行预算。”这仅仅是芭芭拉·盖洛威对本书的贡献之一。我们已经结婚40年了。在这40年里，她已经改善了我的饮食习惯。根据各种研究和对食物的评估，她使用调味品让蔬菜、鱼肉、瘦鸡肉、火鸡这类构成我们饮食的主要食物都变得非常美味。

因此，本书所写的内容正是芭芭拉和我自己的切身体会。你会发现在许多章节中，她功不可没。我想公开感谢她，感谢她在许多方面让我的生活变得更好。

前言

杰夫的坦白：我曾是个小胖子。

同许多成长在海军家庭中的孩子一样，我上完七年级时就换了13所学校。这时，我爸爸成为一名教师，并且我们搬到了亚特兰大，新学校要求每个学生每天放学后和体育组一同锻炼。多次搬家使我缺乏锻炼，没有体育技能，变得懒惰，体重也长了不少。最初几个星期的锻炼异常艰苦，但也带来了不少惊喜。即使在经受最令人疲惫不堪的锻炼之后，我也会感到状态有所改变，精神振奋，这种感觉前所未有的。在跑步中建立起来的真挚友谊让我在5年内不断奔跑，逐渐甩掉多余的脂肪，身体状态得以稳步提升。我对生活着迷，因为奔跑正以多种积极的方式改变我的大脑。但是，无论何时因为受伤而无法锻炼一周或者更久的时间，我都在担心自己又要开始长肉了。过了整整20年，这种焦虑才消失。

在我跑步的前20年里，没有发现任何有关跑步营养的图书或指导准则，并且，我经受了一个人能经受的许多问题。我学到了许多对自己有用的东西。我的第一位体育营养老师是南希·克拉克。在20世纪80年代，她是一名马拉松运动员，而现在仍是一名极具竞争力的跑者。她的建议是建立在对遭遇营养问题的跑者的研究和专业指导的基础上的。我很荣幸和她一同开办诊所、研究项目。你会发现我们在研究和经历中会有不同的理解，但这些问题都是次要的。

我们想在跑步营养方面打消人们的疑虑、消解冲突、去除误导。我们所提供的信息建立在实际研究的基础上，同时在数万跑者身上也被证明行之有效。

祝你到百岁时仍能跑得好、吃得好，而且享受其中的乐趣。

目录

第1章	动动脑	6
第2章	跑者需要吃些什么	16
第3章	血糖良好=动力提升	24
第4章	饮食要有目的性	30
第5章	南希·克拉克的重要观念	38
第6章	能量补充	42
第7章	有助于修复再生的营养物	48
第8章	健康饮食指南	52
第9章	早餐——三餐之王	70
第10章	午餐	80
第11章	零食	86
第12章	晚餐	94
第13章	燃脂	100
第14章	了解脂肪堆积和燃烧	104
第15章	燃脂百宝箱	112
第16章	热量预算	120
第17章	每餐饮食计划	126
第18章	为什么我们会存储脂肪	136
第19章	燃脂认知策略	142
第20章	燃脂训练计划	156
第21章	盖洛威式跑—走—跑策略	164
第22章	营养和锻炼神话	170
第23章	特殊问题	174
第24章	南希·克拉克的食谱	184
第25章	体形偏大	190
第26章	英雄——和你一样燃脂的人们	196
第27章	发现并解决问题	204
第28章	免受损伤	214
第29章	选择合脚的鞋	220

本书中的计量单位可参照下文进行换算。

1. 1英里约合1.6千米。

2. 1磅约合0.5千克。

3. 1英寸约合2.5厘米。

4. 1盎司约合28.3克，约合29.3毫升。

5. 1公里等于1千米。

6. 1英尺约合0.3米。

7. 1卡路里约合4.2焦耳。



第 1 章 动动脑

管控好饥饿、食欲、精力、疲劳、脂肪

杰夫·盖洛威

人的大脑意识可以被激活。

- 通过营养管理，避免无意识饮食。
- 确保摄取足够的营养。
- 在没长赘肉的前提下享用美食。
- 大脑和身体可以协同完成目标。

如今，美国人普遍严重超重或发胖。每周都有很多人跟我说，他们有多么专注于健身，然而却缺乏对锻炼效果和正确饮食的判断力和控制力。我通常都这么回答：“这真的与约束力和投入度无关，而是需要你用心体味锻炼给生活带来的充实和快乐。”许多人都会瞪着我，觉得我好像疯了。

事实上，我们都有能力控制自己的行为。在这一过程中，健康的饮食和合理的锻炼给我们的整个身心带来的愉悦程度要比坐在沙发上吃薯片、啃辣鸡翅高得多。

每年都有数千名有天赋的跑者告诉我他们试图吃得更好一些，但又沉溺于含有糖、盐和脂肪的“舒适食物”中，而这些食物并不能提供身体修复和运作所需的营养。这些人中有一些体重并未超标，还有一些人跑得也不错。我告诉他们，在选择更健康的生活方式之后并不会马上就能感受到有什么不同。

但是，我听说有数千人在参加他们最喜爱的马拉松时没有体力保持领先的位置，或者没有资格参加波士顿马拉松比赛。我还听说有的人在养成健康膳食习惯后，加快了自我提升的步伐。因为他有更多的精力，身体感觉更加舒适，锻炼的效果也就更好了，这在艰难时刻表现得尤为明显。事实已经证明，积极改变食物选择方式能开启大脑循环，进而在锻炼中提升了运动表现。

采用本书中的简单策略，你就能制订出合理的饮食计划，该计划能让你控制每天食物的摄入量并让身体感觉更舒适。这能够从很大程度上改善你在跑步和日常活动中的身体状态。将轻松的有氧跑步和合理的饮食结构结合起来时，你的身体会感觉更棒，为跑步中更好的表现、减少疲惫感、燃烧更多脂肪做好准备。

我们有强大的身心系统相互关联。饮食影响大脑活跃度，而该活跃度则支配饮食。但是我们有許多根深蒂固的潜意识饮食模式。在本章中，我将告诉大家一项振奋人心的新研究成果，该成果表明，有意识地激发大脑循环能够让你控制跑步能量，并减少跑步动力的潜意识饮食模式带来的影响。

是的，你可以通过操作这一系统，成为自己饮食的主人，在控制饮食、体重和营养的过程中，感觉更加舒适，变得更加健康。

大脑意识和大脑潜意识由谁掌控

在特定时刻，可以在两个脑部运作系统间选择其一：1. 位于脑干处较为久远的潜意识（SCB）；2. 位于大脑额叶的意识（或人类大脑）。

挑战：潜意识满足饮食模式。绝大多数人在大部分时候允许潜意识“反射”大脑，以便选择什么时候吃些什么。这是很自然的，因为潜意识支配着我们的大部分活动。成千上万种先天遗传和后天形成的行为模式扎根在古老而不断更新的

脑中，这些模式面临饥饿的持续威胁并且历经了数百万年的演变。为了提高生存能力，我们的潜意识形成了多种循环，刺激我们无论何时只要有食物就吃，让我们在吃含糖和脂肪的食物时就会感到舒服。大脑循环不断用一种名为多巴胺的欢乐激素犒赏我们，即使当我们所吃的东西远远超过身体第二天或第三天所需，情况仍是如此——无法满足。

即使对于骨瘦如柴的跑者而言，吃得太多也会让目标难以实现。即便无须或者不想减肥，潜意识饮食模式也会引发肠胃问题，这可能会让你无法实现既定目标。本书中所提到的简单认知饮食计划可以帮助你锻炼和比赛前后做出最佳选择，这样你就可以将身体状态调整到最佳状态。

用意识增强对饮食的控制力

我们可以采用合理的策略掌控自己的饮食或任何一种活动，即由对潜意识的掌控转为对大脑额叶的控制。当你专注于吃什么，吃多少和何时吃的时候，你的意识正凌驾于潜意识之上。这就阻挠了根深蒂固、富有情绪化的潜意识饮食模式，使你有机会选择令自己既有活力又健康的食物，同时也不会让你暴饮暴食。通过制订饮食计划，你就可以将保持营养均衡所需的食物、拥有充沛的体力和避免脱水三者结合起来。

在我看来，人们没必要放弃自己喜欢吃的食物。但是，不论是想确保自己选择对强身健体和健步跑有益的营养物，还是想减掉一些赘肉，饮食策略都可以帮助你达到饮食和跑步方面的目标。

潜意识循环如何运作

1. 建立潜意识循环是为了在有吃的时候就能吃。绝大多数能量和饮食循环历经数百万年的演变，那时食物匮乏，饥饿频发。为了生存，有食物的时候，饮食循环就开启，并且直到我们所吃的东西远远超过身体当天、第二天或第三天所需时才会关闭（例如，吃自助餐时就是这种情况）。过度饮食不仅使得对抗饥饿的脂肪堆积，而且蕴含修复以及身体运作所需的维生素、矿物质和蛋白质。

2. 潜意识多巴胺反射饮食模式是不可靠的。许多潜意识反射饮食模式既不健康又对跑步无益。以多巴胺反射奖励模式为例，多巴胺是一种神经递质，一种能够比大多数激素产生更强愉悦感的激素。吃含糖、盐或脂肪的食物（例如，薯片就将上述 3 种要素全包含在内）时，你可以获得一剂让你感到快乐的多巴胺，这种愉悦的感觉非常短暂，以至于你一口接一口地吃。如果选择受潜意识支配，那堆积大量热量也就不奇怪了。这种饮食模式使我们的祖先储备更多的脂肪，让他们得以在食物匮乏的时候扛过几周的时间。你将在第 13 章中发现更多相关内容。

3. 压力可以刺激潜意识饮食模式。当我们想控制潜意识时，潜意识则能够监控所有压力。当压力增大超出负荷（这由它决定）时，潜意识将刺激释放焦虑和消极态度的激素。这时，作为大多数普通循环之一的多巴胺反射被激发起来应对产生的消极压力。压力将刺激产生消极态度的激素的释放。数百万年以来，潜意识的简单修复涉及糖、盐或脂肪，伴有短暂的舒适感。许多跑者通过潜意识摄入零食证明糖原负荷法的合理性，进而应对临近比赛或长跑所带来的压力。所以，在压力加大或备感疲劳时，本能地摄取含糖、盐或脂肪的零食从而获取多巴胺是很正常的。不幸的是，这种不可靠的奖赏制度持续时间很短暂，需要大剂量。本书第 13 章为你提供了增强控制力的方法。

4. 饮食成瘾模式造成的危害。帕姆·匹克博士（Dr. Pam Peeke）在她的《消除饥饿》（*The Hunger Fix*）一书中指出：研究表明，饮食成瘾模式会损害大脑中天然的奖赏机制，人体需要越来越多的垃圾食品满足所需。在饮食成瘾模式下，当人体消化大量食物时，最终产生的多巴胺越来越少，使得人体难以得到满足。她也赞同建立关于锻炼饮食计划的脱瘾治疗项目，该计划已经帮助数千人享受健康饮食。以下是从该书中撷取的一些锦囊妙计。

- 包含大量不健康的脂肪、盐、糖的食物激起特定对抗基因。
- 当人们开始享用糖分时，组蛋白促使基因提升胰岛素。
- 随着人们摄取大量不健康的糖分热量，增加的胰岛素可提高脂肪存储量。
- 经常重复消化、分泌胰岛素会产生胰岛素抗药性，导致2型糖尿病。
- 饮食过多会刺激脂肪细胞的产生。
- 脂肪含量增高会影响激素水平，从而增强关节处和“薄弱环节”的疼痛感。

能量是重中之重

不断前行使我们的祖先得以生存下来：占地越多，搜集更多食物的可能性就越大。在整个身心系统中，保持精力旺盛是首要任务，同时要确保许多有效的大脑循环在挑战来临之时保持能量充沛。

血糖是大脑的基本燃料。血糖充足时，大脑将维持多个复杂系统持续运转，其中包括为肌肉活动提供充足能量的体系。如果我们饮食不规律，同时血糖含量降低，大脑将会在关键部位减缓血液流动，降低能量代谢水平，减少大脑运作，并且关闭其他系统。我建议读者一定要看看关于血糖维持的章节（第3章）。