

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動醫學

來源 自由時報

日期 98.7.17

版面 A十二版

重量訓練前喝咖啡 不長肌肉 反堆脂肪



(資料照，記者林秀姿攝)

〔記者鍾麗華／台北報導〕上健身房運動，想藉重量訓練鍛鍊肌肉前，最好不要喝咖啡！研究指出，運動前喝含有咖啡因的飲料，會抑制生長激素分泌，使得肌肉生長效果變差，造成脂肪堆積；但若飲用含有碳水化合物飲料，例如牛奶，則有助分泌生長激素。

咖啡因飲料抑制生長激素分泌

舉啞鈴、做伏地挺身、仰臥起坐及健身房中常見的各式重量訓練器材等，都是阻力運動之一，主要目的在於鍛鍊肌肉的生長與力量。文化大學運動教練研究所長林正常與長榮大學運動休閒管理系助理教授吳柏翰接受國科會委託，針對咖啡因與碳水化合物增補對阻力運動後影響，進行研究。

該研究針對十名男大學生進行試驗，在阻力運動前一小時，攝取每公斤體重六毫克的咖啡因，等於喝兩到三杯的黑咖啡劑量，在運動後，進行抽血分析。結果發現，實驗組的生長激素顯著低於給予安慰劑的對照組，且實驗組血液中的游離脂肪酸也顯著高於對照組。

吳柏翰解釋，喝咖啡、茶、可樂等含有咖啡因的飲料，會讓人亢奮，減少疲勞感。過去的研究顯示，有助於運動表現。不過，如果在阻力運動前攝取，則會增加血液中游離脂肪酸濃度，但也會抑制生長激素。生長激素具有促進肌肉生長的功能，若分泌減少，長期來說，不利於基礎代謝率的提升，降低人體對脂肪的使用。

吳柏翰指出，國外也有研究指出，阻力運動前，攝取咖啡因也會增加皮質固醇(cortisol)分泌，而不利於肌肉生長，與他的研究結果相類似。

榮新診所副院長何一成表示，生長激素能促進孩童生長，即使已經發育完全的成人，仍要維持一定生長激素，因其會使肌肉更加健壯，增加肌肉質量，並且燃燒脂肪。

運動不到一小時 補充開水即可

何一成也說，無論何種運動，運動前後一小時，最好都不要喝含有咖啡因的飲料，不僅因

為咖啡因利尿，會加速身體水分流失，而且咖啡因會刺激自律神經，造成亢奮，會讓自律神經作用加乘，容易引起中暑、心肌梗塞、腦中風等。

據新醫院運動醫學中心副主任林頌凱則建議，運動時間若少於一個小時，補充白開水就已足夠，最好運動前二個小時喝五百西西的水，前三十分鐘再喝三百西西，運動時每十五分鐘即補充一百五十西西，不要等到口渴才喝水，且切忌咖啡與茶等含有咖啡因成分的飲料。



研究顯示，做重量訓練前喝含有咖啡因的飲料，會抑制生長激素分泌，不利肌肉生長。

(資料照，記者陳奕全攝)