

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 549 來源 大成報 日期 870124 版面：四版

(下) 食飲與動運

東方人無生食習慣 許多必要營養素無法經由飲食攝取

營養不均衡 選手表現打折扣

記者 劉忠杰／特稿

由於東方人在飲食上，較注重味道及口感，而且很少有生食的習慣，所以許多必要的營養素，都無法經由飲食中獲得；另外，不正常的飲食，造成營養失調，其中糖、無機鹽、及水份的補充，造成營養的不均衡。

因為營養不均衡的關係，也直接影響了選手的表現，這些可從下面幾個部份：

碳水化合物攝取不足：運動員在飲食過程中，碳水化合物是最主要的營養素，因為它是長時間劇烈運動中，最直接的能源來源，因此，碳水化合物在體內儲存的時間也較少。

許多的研究報告都指出，運動員經常因碳水化合物的營養素不足，使得訓練或運動能力都受到影響，這是碳水化合物所提供的能量為全部總能量的五〇%至六〇%，而經由調查研究發現，東方選手在碳水化合物攝取的量，只佔總熱能的三五%至四〇%，遠遠低於應達到的標準。

蛋白質、脂肪的攝取過多：在一般人的眼中，每餐都是大魚、大肉，營養自然充足的觀念，有絕對的關係，根據大陸對自由車選手所做出的調查，平均每每人對蛋白質、脂肪的攝取，達到三、八公克／公斤體重，有的甚至達到四、七五公克／公斤體重，高出標準許多。

研究指出，正常的攝取量是一、二至二公克／公斤體重，使得這些選手靠蛋白質及脂肪所提供的熱能，達到四〇%以上，較標準的三〇%，要多出許多；另外，由於蛋白質攝取過多，使得體內酸性代謝產物增加，這也會直接降低運動的能力。

維生素的攝取不足：雖然維生素不具有能量的提供，但是卻與能量的代謝有相當的關係，特別是維生素B₁、B₂及維生素A，糖類的攝取不足與維生素B群的不足有關。

每日三餐熱能分配不合理：由於東方人較注重晚餐，所以早、午餐的質與量都不甚重視，根據研究指出，東方人三餐飲食所提供的能量分配為，早餐十九%、午餐二十三%、晚餐五十八%，這樣的飲食方式，造成能量提供的分配不合乎運動員能量的消耗的時間，而且也不利於晚間的休息。

訓練期間，水份的補充不足：訓練過程中水份補充的必要性，早在六〇年代就被運動醫學界所提出，一般而言，正常的訓練課程都在兩個小時以上，由於長時間運動場必造成體內水份的流失，當超過體重的三%時，如果不能及時補充，一方面除了容易造成疲勞及體能下降外，也會使疲勞後不容易恢復。

因此，在注意運動員的選材及訓練之外，要如何讓運動吃出營養，也是提高運動水準中，必須重視的問題。