

81-1
121

保持最佳狀態 運動員飲食營養莫掉以輕心

臺中榮總 營養室 王文宏

許多運動選手與教練都知道高度的體能與技術訓練可使成績達到巔峰，但常忽略了飲食不當所造成的肌肉疲勞或脫水現象，將會影響體能水平甚至引起運動傷害。適當的營養可使體能保持在最佳狀態，充分展現訓練的成果。均衡的飲食是運動員必須遵守的原則。每天必須從六大類食物即奶類、蛋豆魚肉類、五穀根莖類、蔬菜類、水果類、油脂類攝取均衡足夠的營養。

要增進體能耐力，尤其是參加長距離、長時間比賽項目，一定要攝取足夠的米飯、麵食、麥片、蔬菜、水果等複合性碳水化合物。可預防因耐力運動所造成之低血糖現象，而出現頭暈、疲倦、頭暈等影響神經系統及肌肉組織功能的症狀。激烈運動後，攝取多量的複合性碳水化合物可以及時補充肌肉和肝臟因運動而消耗掉的肝醣。體內含肝醣愈多，對耐力性運動愈有幫助。每天的碳水化合物應至少佔攝取總熱量的60%。

肌肉是由蛋白質所構成，奶、蛋、豆、肉、魚是蛋白質的主要來源，許多人以此類推以為攝取較多的蛋白質對運動成績較有利，而吃像牛排、雞蛋等大餐。其實不然，蛋白質在代謝過程中會釋放出含氮廢物，若每天攝取量超過身體所需要量，則會增加肝臟、腎臟排泄這些廢物的負擔。

而且隨著排泄量增加，尿液及水分的排泄也會增加，而人體重要的礦物質如鉀、鈣、鎂也會隨著流失，因而影響到運動員的實力。建議運動員於訓練期間，蛋白質每日攝取量每公升體重需二至三公克。於訓練初期或參與橄欖球等撞擊性運動或需增加肌肉體積的運動，如舉重等或成長中的青少年，蛋白質的需要量酌量增加。

攝取過多的脂肪會降低運動員的體能與耐力。一般而言，運動員的脂肪攝取量不要超過總熱量的35%，參與過分激烈的運動時，脂肪佔總熱量的比率更要減低。宜避免油炸食品的攝取。

在維生素方面，運動員於訓練或比賽時需消耗較多的熱量。因此，需要補充和能量代謝有關的維生素如：B₁、B₂、菸鹼酸、泛酸，可由胚芽米、肝臟、酵母、瘦肉、蛋、牛奶、豆類等食物獲得。維生素B₆、葉酸、B₁₂和紅血球生成有關，也需注意。素食運動員需補充維生素B₁₂，最好改吃蛋奶素來改善營養。酒精會破壞維生素B₁₂，喜歡喝酒的選手宜注意維生素B₁₂缺乏。口服避孕藥的女性選手需注意補充維生素B₆。維生素C是促進膠原形成的必要物質。膠原是強健肌肉、肌腱及韌帶很重要的物質。由此可知，維生素C對運動傷害的預防和復原及運動成績具有重要的角色。含維生素C豐富的食物有：深綠色及黃綠

色蔬菜、芭樂、柑橘類、蕃茄等。維生素B₁、C、B₆是良好的抗氧化劑。尤其在低氧壓環境或空氣污染時，或氧氣濃度高時，此類抗氧化劑可以抑制自由基對健康細胞的傷害。含維生素B₁豐富的食物有：小麥胚芽、蛋黃、堅果類、綠色蔬菜等。含維生素B₆豐富的食物有：肝臟、蛋黃、奶類、木瓜、芒果、黃紅心蕃薯、胡蘿蔔、青江菜、菠菜、蕃茄等黃綠色蔬菜。如果由食物中攝取的維生素已足夠，那麼多餘的維生素補充劑則不具意義，不會因為多吃而使成績更有幫助。

在熱環境下運動，必須經常喝水來維持血漿溶液量和流汗率及幫忙散熱降低體溫。應該每隔15至20分鐘補充150-200cc的水，不要等到口渴才喝水，因為感覺到口渴的刺激有時不夠強烈，要增進成績，除在補充水分之外，通常會加碳水化合物在溶液中，例如以葡萄糖或果糖溶液來做為熱能的來源，如此可以減少肌肉肝醣的消耗速率延遲疲勞現象發生，進而改善運動成績。而平時飲食不當或在運動比賽中未能適當的補充水分與養分，常使許多優秀選手未能有穩定與突出的表現，甚至有實力無法發揮的失常現象。運動前適當的飲食和在運動中補充含有少量碳水化合物的溶液，對從事耐力性的運動成績確實有益。