

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 民生報 日期 851121 版面：二版

## 《體壇祕方》

# 跑馬拉松 如何吃喝

• 林鵬飛

●慶豐國際馬拉松賽即將開跑，國內歷史悠久的曾文水庫馬拉松賽十二月八日舉行，天涼好個秋，是路跑愛好者的「旺季」。愛好長跑的人，對於「馬拉松」，莫不視之為「最高殿堂」，訓練固然重要，而訓練期間飲食的調整與比賽當日怎麼吃，也是馬拉松跑者所關注的問題。

在馬拉松訓練期，最佳的飲食焦點應該是放在碳水化合物，配以適量含蛋白質豐富的食物和少許的脂肪食品，專家的建議是百分之六十至六十五的卡路里取自碳水化合物，百分之十到十五卡路里從蛋白質中攝取，百分之二十到二十五卡路里源於脂肪，這相當於個人體重每磅約四到五克碳水化合物和零點七克蛋白質。

當您決定怎麼吃後，記住要避免食物含過多的脂肪，較佳的選擇包括：麵食、米食、水果、果汁、蔬菜、麵包、穀類。

持續這分食物清單直到跑馬

拉松前最後一週，在最後一個禮拜不需要吃得太多或改變食物來增加碳水的儲存，通常賽前訓練量都會調整降低，所以體內尚可保持的碳水化合物，足堪支應漸呈休息狀況的肌肉所需。

跑馬拉松當天早上，早餐不能省，賽前往往會有些許的恐慌或心神不寧，這會使肝臟內原儲存的肝醣耗盡，而肝醣負有維持正常血糖的重責大任，所以在賽前需要吃東西補充肝醣；否則的話，低血糖會使你很快的筋疲力竭，在起跑前兩到四小時內吃下四百到六百卡路里例行訓練中的食物，在長跑途中將是最佳的燃料。

喝夠量的水或運動飲料直到起跑前兩個小時，也是相當重要的，因為人體的腎臟至少需要九十分鐘來處理「流程」，必須留點時間讓你在賽前排尿，槍響前十到十五分鐘最好再「清餉」一次，途中，每隔十五到三十分鐘喝六到八盎司的水或運動飲料，依照慶豐馬

拉松主辦單位的規劃，起跑後五公里，十公里均設有飲水和海綿站，十公里後幾乎每隔兩公里或三公里都有飲水站直至終點線，選手若有自備特殊飲料也可在賽前一天交給主辦單位，屆時會依選手指定的飲水站放置。

運動飲料含有碳水化合物，也就是糖分在內，對於跑步途中的肌肉和心臟均有所助益，可以保持體力和耐力，然而有的時候，喝過後覺得胃不舒服，可以喝些白開水或嚼些含熱量的棒狀或乳膠狀食品，硬糖、冷凍果或其他含碳水的東西，可以輕鬆的塞進口袋中，以備不時之需。當然，在調整訓練期內，可以先試試這些飲料和食物，看那類的飲料或食品對自己的身體情況最有幫助。

吃得恰到好處，會使得跑馬拉松的過程中，降低耗盡體力的可能或減少「撞牆」情況發生，讓您跑得輕鬆愉快又順利。

(作者為台視體育部副理)