

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動設備器材 來源 民生報 日期 740327 版面 二版

訓練器材新穎 廚房設備落後 左營受訓選手 抱怨營養不良

本報記者 王麗珠

左營訓練中心，在培育選手方面扮演了非常重要的角色，設備新穎齊全，然而，選手的飲食卻有待改進。

飲食，是運動員創造佳績不可或缺的一環，運動員消耗體力甚多，需要補充大量養份，否則無以為繼，左營訓練中心在量的方面盡到了責任，但是在質與飲食變化方面，並不符合選手所需。多數選手有微辭。

左營目前有一百七十多位選手，每位選手每個月的伙食費為四千五百元，一位已在左營訓練中心待過三年的射箭選手說：「以前我們吃的還不錯，大魚大肉很多，現在好像在吃素。」

拳擊、舉重是消耗體力最多的項目，每次練習完都會瘦兩三公斤，但是，選手吃的與體操選手一樣，甚至與一般人相

同。在營養及色香味方面均不及運動量的標準，許多選手都只嚼兩三口就倒掉了，他們也多次向訓練中心提出建議。全國體協秘書長唐恩江對於此一問題早已知悉，並且憂慮不已，他決定在下月初與一位營養專家共赴左營一段時間，對買菜、配菜、廚房、烹調方式作一深入瞭解，並改善餐廳設備，及有關人員的營養觀念。

由於消耗量大，運動員所需的蛋白質、熱量均高於常人。左營訓練中心，目前是以傳統的炒菜方式烹調食物，營養成份如何均不得而知。至於貴重的礦物質如鈣、鈉、鎂、鋅、鉀……等更不容易從單一的食物中取得，必須以其他方式補充。

一位曾經參觀過美國科羅拉多訓練營的專家表示，該餐廳

除了供應兩道主菜之外，另外還設有冷凍櫃、冰淇淋、牛奶、蜂蜜、果汁、乾果……應有盡有，選手可以自由取用。但是左營訓練中心，並無這種措施，選手營養來源狹窄，營養不足，訓練效果自然就打了折扣。

唐恩江說明，今年夏天，左營訓練中心將興建一座現代化的餐廳，添置冷凍櫃等設備。廚房設備改善之後，食物烹調方式較富於變化性，不再限於容易流失營養又不好吃的大鍋炒菜方式，而可以增加蒸、烤方式的食物。冷凍櫃亦可提供各種水果、飲料、生菜，使選手們吃的營養又舒適。

然而，最重要的仍是大廚師的營養觀念問題，那些食物具有那些營養，應該如何烹調才能保存營養價值，並且依運動的種類設計不同食譜。與唐恩江同行的營養專家，將給予左營訓練中心人員正確的營養觀念。足夠的營養、體力，選手才能接受完全的訓練，無怪左營有些選手抱怨，訓練過重時就頭昏眼花。

不過，在改善觀念、設備的同時，仍需要教育部增加經費支援，目前，選手每日一百五十元除了三餐之外，還包括水果錢、廚房調味料、燃料錢在內，唐恩江希望經費能酌量增加，使一五〇元完全用在選手的菜錢。

