

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 中國時報 日期 97. 3. 01 版面 E六版

飲食保健

## 營養加運動 有效禦寒

■陳晏華／台北報導

食物是提供能源的基本原料，馬偕紀念醫院營養師趙強指出，禦寒也可以用吃的，有能源的食材加上幫助能源利用的物質，再加上運動，能夠讓人體有效率地溫暖起來。

趙強說，若是不活動，身體所產生的熱能可能並不足以讓人感到暖和，身體活動時，血液循環加快，產生能量才能真正讓身體變熱。

身體產熱看似簡單，只是「燃燒物質」而已，但生物體內不會有「火」，而是靠著各種營養素所構成的「輔酶系統」來釋放能

源物質中的能量。

吃了以後能夠禦寒的食物，不脫離營養均衡概念，幾種需攝取的食物包括：

①能「直接供應能量」的物質：能夠被燃燒，產生能量的營養素，即：蛋白質、脂肪、碳水化合物。例如：羊肉、核果。

②「輔助供應能量」的物質：即直接供應能量的物質在燃燒時所需要的輔助性營養素，如：蛋氨酸、維生素B1與B2、菸鹼酸、礦物質—鐵等。

缺鐵會使營養物質無法充分氧化，使人畏寒。含鐵食物有肉、

魚、蛋黃、香菇、豆類、菠菜、芹菜等。此外，維生素攝取也可提高耐寒能力。至於含蛋氨酸的食物，如：芝麻、乳製品、酵母、蔬菜等。

③「維持身體機能」物質：碘，像是海帶、紫菜、貝類等。

④「刺激身體發熱」的食物，也可偶爾吃些，如：辣椒。辣椒有如汽車加上油精，讓車子跑得順暢。

趙強說，羊肉和薑母鴨有個同樣令人質疑的問題，就是加了中藥和酒，會促進血液循環讓身體發熱，但，到底是藥材還是羊肉的功效，需要被確認。而酒精也並不是良好的禦寒食物，因為反而可能使身體散熱過快而造成失溫。