>16

0216

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 民生報 日期 850719 版面 七版

爭金有竅門 吃的學問大

多肉忌豆 信不信？

【合眾國際社亞特蘭大十七日電】吃對東西以求在比賽中獲勝，自古以來一向是最熱中的事。只要看看米洛的例子就知道了。

古代的編年史家記錄了訓練米洛的秘訣。這位曾在奧林匹克運動會上獲得六次角力金牌的好手，據說會到田裡找一隻初生之犢，將牠高舉到半空中。米洛每天都會舉一次牛，隨著小牛逐漸成長，他的膂力也越來越雄健。

到了比賽期間，小牛已長成大公牛，但是米洛依然舉重若輕。在這則古老的體育傳說中，米洛將這隻公牛帶到奧林匹克運動會中，並且舉著牛走進體育場，引起采聲雷動。後來他殺了這隻牛，祭了五臟廟。

戴維斯加州大學古代運動飲食專家及營養教授葛利維提認為，舉牛只是古代媒體的噱頭，現代舉重運動員曾嘗試如法炮製，但是沒有成功，原因是小牛的腿會踢個不停。

不過，他提出這個故事說明古代人相信飲食對運動員的重要性。尋找某些食物、飲料、綜合飲食的神奇效果，以便在比賽時一鳴驚人的狂熱，就和奧運的歷史一樣古老。

此外，若不想讓高超的技術失色，最好避免吃豆類。基爾說，吃豆類的禁忌來自米洛的家鄉克羅同。根據當地人的想法，吃肉是多多益善，因為這是增強臂力的秘訣。

葛利維提在公元四百年前的著作上找到以肉為主的飲食。不過，米洛確實的飲食計畫經歷數世紀後，可能已與原來有一些出入。

國立台灣體育學院圖書館