

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 體育運動報 日期 91.10.15 版面 四版

夏天食療 刺激胃口

用辛辣調味料 立花龍司必勝祕笈

記者 高正源／整理

在狀況調整訓練法中，如何運用食療來迅速消除疲勞，恢復第二天所需的體力，也是相當重要的一環。

立花龍司以近鐵隊的兩名救援投手為例。赤堀元之身高一八一公分、體重七十二公斤；佐野重樹身高一七五公分、體重七十八公斤，以赤堀元之單薄的體型，如何能每天都出場救援而保持良好的體力應戰？成績又如何能優於壯碩的佐野重樹？

赤堀元之從一九九二年起連續三年，贏得太平洋聯盟最佳救援投手獎，九二年為十一勝四敗二十二次救援成功；九三年為六勝六敗二十六次救援成功；九四年為九勝四敗二十四次救援成功，連續三年救援點都超過三十個。

立花龍司認為，如何吃？尤其是在炎熱的夏天，如何調配食物的內容，對消除當天的疲勞和儲備第二天的體力及精神，就很重要了。

立花龍司指出，當過於疲勞影響到食欲時，要利用泡菜、大蒜、辣椒、咖哩、檸檬及醋等能增加食物味道的調味料，來增進食欲，因為在比賽消耗大量體力後，如果再因食欲不好而減少進食，勢必影響到精神、身體疲勞恢復的速度，這對一位每天必須在球場拚戰的球員來說，將造成很大的負面影響，所以利用可以刺激食欲的調味料，來達到維持正常進食的目的，是必須且必要的作法。

