

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源自由時報 日期 97. 8. 08 版面 B七版



只要健康不要傷害

運動營養學

文/陳駿逸

國人運動風氣漸起，除了體壇盛事「北京奧運」引人矚目外，其他像是騎鐵馬、假日安排戶外休閒活動的民眾也不在少數。然而，對於運動員或是運動量大的民眾來說，在運動過程中，不正確的動作、過度運動，都將對身體造成一定程度的傷害。

常見的運動傷害如肌肉抽筋、拉傷，踝關節扭傷等，除了消極地事後包紮、冰敷、治療，其實食物中所含的蛋白質、左旋麩胺酸、水分、各種維生素與礦物質，都能增強體力、調節生理機能。

◎運動過程中，會快速消耗體力，究竟食物中，哪些是增加活動量不可缺少的營養素？

●蛋白質是構成肌肉的主要原料，在眾多合成蛋白質的胺基酸中，又以左旋麩胺酸含量最豐富，主要儲存於肌肉中，扮演建造、修補肌肉組織的角色。

從肉、魚、蛋、豆類食物中，即可攝取左旋麩胺酸，職業型運動員或運動量大的人需求量遠大於一般人，甚至需要適時額外補充左旋麩胺酸等高蛋白質的營養補充品。

●水分：平均人體中，有70%的水分，然而，在運動中，隨著汗水大量流失，適時補充水分，防止脫水，以維持身體機能運作、調節體溫。

●醣類：米、麵、馬鈴薯等澱粉類食物皆含有醣類，適時補充可提供人體熱量，維持血糖，降低運動疲勞感。

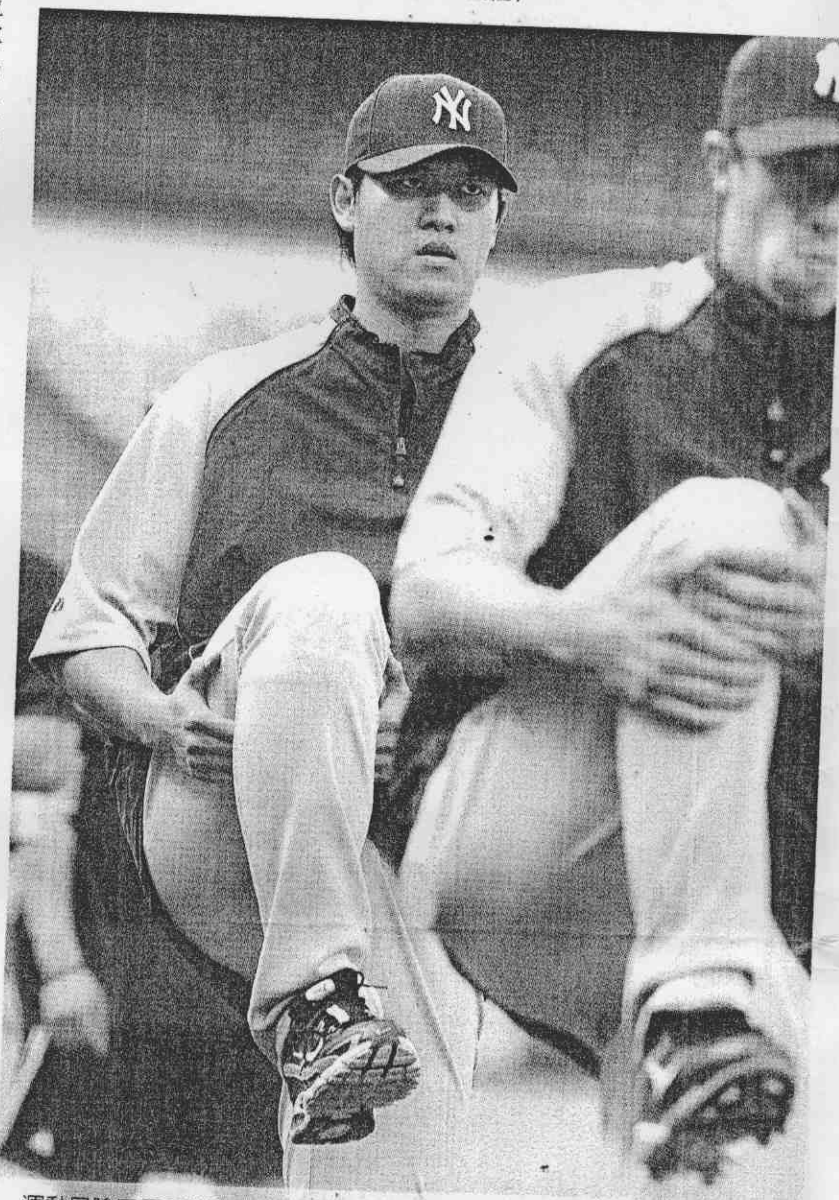
●維生素：紅蘿蔔、紅番茄、深綠色蔬果中，含維生素A；柑橘、芭樂、櫻桃等水果中，含豐富維生素C；蛋黃、穀類、杏仁果、花生等中，含維生素E，有助皮膚的黏膜健康，可修復運動後的受傷組織。

●礦物質：運動時，鈉易隨汗水排出體外，可從奶、蛋、肉類中，攝取鈉；奶、肉、蔬果、五穀類中所含的鉀等，可調節肌肉與神經，減少肌肉抽筋。

運動只要健康，不要傷害！運動前，應做好暖身，特別是對於平日沒有運動習慣的民眾，若是只到了假日才運動，或是想到才運動，身

體更容易因為突如其來的大量耗損，造成肌肉纖維、肌腱等損傷。所以運動前的暖身拉筋不可少，盡量養成一週3次，每次至少30分鐘的運動習慣，不僅有益健康，肥胖不上身，更能降低運動傷害，多動多健康！

（作者為童綜合醫院血液腫瘤科主任）



運動員除了需要攝取足夠的營養，事前的暖身也不能少。

（資料照，記者王藝松攝）

醫師的叮嚀

評估營養

BMI檢測自己來

BMI=體重kg/身高平方m²

隨著國人飲食習慣與審美觀的改變，不僅消費市場出現M型化，現在連營養攝取也出現M型化。有人肆無忌憚大啖食物，卻也有人小心翼翼地節食，以致出現營養過剩與營養不良的兩極現象。其實想知道營養攝取均衡與否，只需透過測量體重，再將體重帶入身體質量指數（BMI）公式（體重kg/身高m²），就能清楚了解自己是否在標準內。

依衛生署公布資料顯示，BMI值在18.5≤BMI<24屬於營養均衡攝取；指數若介於24≤BMI<27則屬過重；27≤BMI<30屬輕度過胖；30≤BMI<35屬於中度過胖；BMI≥35屬重度過胖；反之，若指數屈於16.5≤BMI<18.5，則屬於過輕，若BMI小於16.5就是營養不良。民眾不妨可以自我檢測，看看自己的營養攝取是否符合標準。

過與不及都非好現象，想要活得健康，均衡營養攝取為不二法則。平日均衡攝取6大類食物，包含每日攝取五穀根莖類3至6碗、奶類1至2杯、蛋豆魚肉類4份、蔬菜類3碗（煮熟重）、2顆拳頭大小水果，以及油脂類2至3湯匙。

（文/陳駿逸）



（資料照，記者方賓照攝）