

競技型運動員

大碗喝奶大塊吃肉 比賽時喝葡萄糖

賽後補充乳清蛋白



記者 陳筱玉／報導

平常最好大碗喝奶大塊吃肉，比賽進行中喝的水裡加點葡萄糖，賽後胃口不佳可以先補充一些含乳清蛋白的營養食品，競技型運動員怎麼吃？且聽專家這麼說。

很多人在賽前不敢吃太多，怕影響戰績，比賽中只敢也只能喝下運動飲料，比賽後又因為大量流汗對食物毫無胃口，導致後來敗戰主因竟然是體能不足而非技術不夠，但專家建議，經常運動者蛋白質需求比平常人要更多些，所以不喜歡吃肉的運動員不妨平常多喝些如三多奶蛋白、脫脂牛奶、補體素等營養品。

運動營養專家指出，牛奶中含有乳清蛋白與酪蛋白兩種蛋白質，乳清蛋白比較容易吸收，吃或喝下去一到兩個小時內，乳清蛋白所含的胺基酸即已進入血液循環，三到四小時就被吸收了，酪蛋白稍慢些，消化過程大約經過七個小時還在血液循環中。

所以專家建議，運動員於白天或比賽期間可以補充以乳清蛋白為主的食品，一個小時後，體內的蛋白質合成速率會顯增加，到一個半小時達頂點，三小時後降回正常速度，而乳清蛋白可以讓體內的蛋白質比服用前多六十八％。

但是在晚餐或睡前喝的營養品則不妨以酪蛋白為主，因為酪蛋白合成蛋白質的速度雖慢，卻能緩慢釋出胺基酸，慢慢修補身體的耗損。

至於運動比賽期間，如籃球賽的上下半場、籃球賽每一節中間、游泳比賽預、複、決賽之間，該吃什麼或喝什麼？

葡萄糖，凡是含葡萄糖的飲料都可以考慮，因為葡萄糖是合成肝糖的重要成分，體內肝糖消化速度緩慢容易疲勞。

運動比賽 抑制胰島素分泌

有很多女運動員為了怕胖，紛紛把飲料改成甜度較低的果糖飲料，專家建議如果在比賽時期最好不要，因為科學家作過測驗，讓一群分三批，先騎固定式腳踏車四十五分鐘，休息十五分鐘，第二批人於休息時喝含廿％葡萄糖的飲料；第三批人喝同樣比例的果糖飲料，第三批人只喝水。然後大家再繼續騎四十五分鐘，並且於最後四十秒要求所有人全力衝刺。

結果發現，最後衝刺階段，喝葡萄糖的人戰力最佳，喝果糖與水的人戰力差不多。

但是如果喝太少也沒有什麼效果，以一般運動飲料含葡萄糖成分在五至六％左右來算，中場休息時間至少要喝八百至一千CC才能導致後來的衝刺戰力。然而若一般人突然喝了那麼多水進肚子裡去，不要說比賽，恐怕連走路都會慢下來，所以專家建議，運動員平時練習時不但要練技術，也要練肚量，一定要練到肚子裡裝滿了水還能繼續比賽，才可以用這一招。

有些人拒喝葡萄糖水的理由不是怕胖是怕戰績不增反減，他們的觀念是葡萄糖會造成胰島素增加，導致血糖降低影響運動員在時間長、強度高的比賽成績。

但專家指出，運動比賽時胰島素分泌會受到抑制，所以即使吃葡萄糖不會導致血糖太低。

然而這只適用於比賽期間，通常賽前十至廿分鐘到比賽結束後身體算處於作戰狀況，若於賽前一、兩個小時喝可就不一樣了，很多運動員在賽前兩、三小時開始喝含糖飲料，結果真的導致胰島素大量分泌而使血糖降低，戰績因此大受影響，由於每一個人體質不同，所以專家建議運動員平常於練習賽時就可以自己測量，何時喝？喝多少？葡萄糖飲料對成績最有幫助，到真正大比賽才不會被一些自己不懂的小毛病給擊敗。

↑跆拳道選手為了減重而產生失水的情形，可以喝葡萄糖水來補充。
↑喝運動飲料對短跑選手的幫助不大。

記者 李天助／資料照
記者 李天助／資料照

