

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 聯合運動報 日期 91.10.16 版面 四版

## 運動傷害狀況調整法 7

# 糖分維他命 攝取不可少

### 消除疲勞增加信心 立花龍司見解獨到

記者 高正源 / 整理

區分出食療、攝取糖分及維他命三者的重要性，是棒球員不可缺少的觀念。

立花龍司認為這三種均衡的攝取，是棒球員想要保持良好體力及精神的重要課題。在維他命的攝取上，要以來自自然食品的水溶性維他命B1、維他命C為主。

維他命應攝取多少才是最適量？這是在補充維他命上的一個難題，因為吃多了或是身體不吸收，都會隨著尿液排出體外，甚至也許會把吃下去的全部排出來，但為了使身體達到補充維他命的目的，每天多次進行補充維他命的食療，也是狀況調整訓練法中的一環。

立花龍司認為，先不談吃下去的維他命吸收了多少，大部份球員都會有喝補充體力或提高精神的營養輔助飲料，而這些想藉著營養品提高本身體力的做法，也反映在球員比賽時的精神層面上，有喝營養飲料的球員，所表現出來的信心就是不一樣。

大家留意一下自己的反應就可明瞭，當運動後有疲勞現象時，大都會想喝含有糖分的清涼飲料或吃巧克力、麥芽糖等的欲望，這是因為這類食品的糖分能很快被身體吸收，所以補充糖分也是消除疲勞中很重要的一種方法。至於含有碳水化合物的化學飲料，應避免飲用。

對於維他命的攝取，立花龍司建議球員可以大量從富含維他命B1的大蒜、胚芽米、豬肉、火腿、菠菜及富含維他命C的檸檬、橘子、馬鈴薯、地瓜等肉類、蔬菜中攝取。

為了避免因食欲不好而影響到比賽成績，立花龍司建議大家不妨在球隊出外比賽時隨身帶個燉鍋，做些富含維他命B1及維他命C的食物，加上燉的食物含有較多的水分，必然對增加食欲有所幫助。

