

適當攝取食物造就出色運動表現

◎卓瓊鈺

成大醫學院物理治療學系講師

隨著生活水準的提升，現代人愈來愈講究飲食。但是，許多人周末的休閒活動，往往是到餐廳大吃一頓。該怎麼吃，才不會將過多熱量堆積成脂肪，是想要塑身的男女應該重視的；該怎麼吃，才會有優良的運動表現，則是喜歡運動的讀者們所希望知道的。

一般成年女性，每天所需要的熱量約為二千一百大卡，成年男性則為二千七百大卡。隨著年齡的增加，代謝率會減緩，所攝取的總熱量應減少。因此，如果所攝取的熱量超過這個限度，又不常運動，那麼，不管吃的東西含不含有脂肪，這些食物都有可能轉化成脂肪，堆積在身體裡。

一般人可能會以為，平時只要攝取均衡的營養，就足以配合運動的需要，其實有時不一定正確。根據統計，常運動的選手級運動員，所攝取的食物總熱量平均是常人的三倍。因此，如果只攝取一般人每天所需的營養成分，卻試圖成爲一位長跑健將、或是擊重高手，效果可能會不如預期。爲了要有良好的運動表現，了解自己到底攝取了哪些營養成分，是相當重要的。

首先，我們來看一看日常生活的主食——碳水化合物。碳水化合物如米飯麵食等，是身體主要的熱量來源，足夠碳水化合物的攝取，方能儲存適度的肝糖，以利運動時身體肌肉的運用。不過，肝糖在儲存到一定量時，便不再接受碳水化合物的轉換，此時，便會轉化成脂肪儲存。

營養學家建議，一般人每天攝取的食物中，碳水化合物必須佔所攝取熱量的百分之四十到五十。但如果從事某些運動，譬如短時間高強度的運動（百米短跑），或是長時間的耐力競賽運動，碳水化合物都是相當重要的能量來源。因此，適量增加碳水化合物的攝取，或是在競賽的途中提供碳水化合物飲料的補充，都有助於選手的運動表現。

蛋白質是維持身體機能非常重要的營養素，許多重要的身體功能，諸如生長、修補等，都和蛋白質息息相關，因此，一般而言，蛋白質並不用於一般運動時能量的供應。但是，爲什麼許多運動員會如此重視蛋白質的攝取呢？主要的原因是缺乏蛋白質時，有可能造成肌肉萎縮或停止修補及生長。這點對於人體運動具有相當負面的影響。

專家建議，一般人每天所需要的蛋白質爲每公斤零點八克，如七十公斤的成年男子，需要攝取的蛋白質即爲五十六公克。

脂肪是能量儲存的重要所在地，一克脂肪燃燒，約可以產生九大卡的熱量，是蛋白質及碳水化合物的二點三倍。此外，脂肪還有保護內臟器官，及扮演脂溶性維生素攜帶者的角色。因此，雖然塑身男女談脂肪色變，但是它還是生活中不可或缺的營養素。一般而言，在從事低強度以及耐力型運動時，脂肪都是提供能量的重要來源。但由於脂肪和許多的慢性病息息相關，專家建議每天攝取的脂肪，最好不要超過所攝取總熱量的百分之卅。

因此，若想要從事強度訓練者，如負重、短跑等需要爆發力者，需要補充足夠的碳水化合物；想要訓練運動耐力者，如爬山、長跑、自行車等運動，則需要補充適當碳水化合物及脂肪；攝取足夠的蛋白質，方能有健康的骨骼肌肉系統，從事自己想做的運動。

（作者目前留職在美進修）