



## 運動與飲食(上)

**踏**入10月份的初秋，又是戶外運動的好時候，尤其各項長跑活動的旺季來臨。所謂秋風起、三蛇肥！正是身體進補之好時機，為未來的比賽作好準備嗎？

運動前的飲食對訓練或比賽結果有絕對的影響，適當的營養可以提昇訓練效率和比賽成績，不適當飲食則會讓你提早感覺疲勞，或是腸胃不適，無法表現出應有的水準。

運動前的飲食依照個人的喜好、習慣、適應程度，和所參與的運動而各有不同，當然有些運動員相信在特定的時候吃特定的食物，會為他們帶來好運，不論如何，運動前適當飲食有以下功能：

1. 為體內的肝醣做最後補充：替整個運動過程提供充足的營養：肝醣是主要能量來源，肝醣存量不足會使人提早感覺疲勞，因而影響表現。
2. 儲存充足的水分。
3. 安定腸胃，讓你不至於在運動過程中感覺飢餓，也不會因為吃得太多而感覺肚子不適。
4. 提供自信，讓你感覺你已經有充足的準備，可以表現出最好的成績。

### 運動前應該吃些什麼

運動前應以高醣類、低脂肪的食物為主，例如麵包、飯、麵和水果等，這些食物容易消化，又能提供醣類，作為運動時的能量來源。如果運動時間超過60分鐘以上，可以選擇復合醣的食物，例如水果、脫脂牛奶、米飯、豆類，這些食物較

緩慢的被消化成醣類，能夠以正常時間的供應醣類給運動中肌肉使用。

如果運動時間短於60分鐘，可以選擇單醣的食物，例如麵包、運動飲料，這些食物很快就被消化，能夠迅速提供醣類。

高纖維的食物比較容易造成肚子不舒服，因為它們需要比較長的時間消化，有些高纖維的食物也含醣類，例如全麥麵包、高纖餅乾、某些高纖飲料等，如果這些食物會使你在運動中感覺不舒服，就應該避免在運動前吃這些食物。

### 什麼時候吃最好

進食的時機隨著比賽舉行的時間，和食物的總類而不同，共同的原則是，吃進去的食物可以在比賽過程中提供充足的營養和能量，而又不致於在運動過程中造成腸胃不適。

高熱量或是高脂肪的食物需要長的時間才能消化。一般而言，正常一餐的食物約需要3 - 4小時消化時間，才不至於在運動中感到腸胃不適，份量較少的一餐約需2 - 3小時，少量的點心只需一小時，這些情形依照個人在運動時對胃中食物的感覺不同而有差異。如果你在運動時對胃中的食物很敏感，少量的食物就會令你感到飽脹不適，你就需要讓食物有更長的時間消化。