



教練黃偉建

香港全能運動學會創會成員、專業全能越野賽運動員、歷奇及體驗式教育訓練顧問、香港獨木舟總會二級教練、體適能運動教練、運動科學長跑教練。  
wwkin0080@sinaman.com



## 運動與飲食(下)

**身**體上下震動比較大的運動員，例如籃球、跑步等，對胃內的食物通常比較敏感，少量食物可能就會令這些人感到不舒服，這時就需要在比賽更早前進食，或是減少食物的攝取，以減輕這些症狀。一般而言，身體震動比較小的運動員，例如單車和游泳選手，比較不會受胃中食物影響，對於進食的時間和食物的選擇有較大彈性。

### 避免血糖過低

少數的人若是在比賽前15 - 120分鐘吃甜食或是單醣的食物，例如運動飲料、汽水、麵包、蜂蜜等，在運動時會發生血糖過低，而感到頭暈和疲勞。這是因為胰島素受到醣類的刺激而分泌，這原本是維持血糖的正常反應，但是運動時肌肉使用比平常更多的血糖，而造成血糖過低。

運動前的一點甜食對你的表現會有幫助，但是如果會出現血糖過低的症狀，最好方法是在運動前5 - 10分鐘再吃這些甜食，胰島素的分泌無法在這麼短的時間內反應。然而，在運動開始後，胰島素的分泌就會被抑制，不會對升高的血糖產生反應，也就不會有上述的血糖過低症狀發生。

沒有任何一種食物或是任何進食時間表可以適合每一個人，每個人都需要在練習時實際體驗，模擬比賽時的賽程，找出最適合及最有效的食物和進食的時間。最好不要在比賽時嘗試沒有在練習時試驗過的食物，以免造成不必要的負面影響。

### 晚間練習

當天吃豐富而含醣類的早餐和午餐，下午五時後吃豐富而含醣類的晚餐，或是下午六時後吃少量但是高醣類的晚餐，避免高脂肪的食物，例如油炸的食物、肥肉

和漢堡包等。運動前20 - 30分鐘喝200 - 300 cc運動飲料或果汁。在整天都要攝取充足水分。

### 早上練習或比賽

前一天的晚餐和消夜必須含醣類，喝充足的水，但是經過一個晚上，肝臟中的肝醣含量已經降低，在練習或比賽前補充醣類可以提昇你的表現。在運動前90 - 120分鐘吃少量早餐，例如麵包加果占，或是水果，避免含太多脂肪的食物，例如肉類點心、漢堡包等，這些都是不容易消化的，會在胃中停留比較長時間，也無法提供足夠醣份。有時牛奶也會對某些人造成腸胃不適。若是你習慣吃豐富的早餐，就需要在運動前2 - 3小時吃，才有足夠時間去消化。如果無法早起，就在運動前10 - 30分鐘也可以以運動飲料或是一兩片麵包補充前一天晚上消耗的體內肝醣。前一天晚餐必須含醣類，喝充足的水。練習/比賽當天吃高醣類早餐，練習/比賽前10 - 30分鐘可以再補充一些運動飲料。必須攝取充足水分。若是太緊張而吃不下任何東西，可以從早上開始每一至兩小時喝一杯果汁，補充並維持體內肝醣的含量，運動前20 - 30分鐘再以運動飲料作最後補充。🏃