

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《110》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：張沂帆、林芳璋

第一一〇期《中華民國一百零九年五月十五日出刊》



## 運動飲食 就該這樣吃！

### 運動的好處

國民健康署表示，適量的身體活動可降低罹患心血管疾病、糖尿病、大腸癌、乳癌和憂鬱風險，也能減少髖關節或脊椎骨折的風險，幫助體重控制、保持活力，甚至研究指出，每天運動 15 分鐘可延壽 3 年。

運動其實很簡單，您可從自己有興趣的運動項目開始，或從最簡易、不受時間、場地限制的健走開始，慢慢增加每次運動的時間，再加強每次運動的強度及次數。



## 運動與營養的關係

飲食注意均衡多變化、攝取的熱量足夠身體所需，就能攝取到運動所需的營養素。

### 1. 蛋白質

蛋白質可修復和建造肌肉。豆魚蛋肉類為蛋白質的主要食物來源，建議盡量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物。

### 2. 碳水化合物

身體利用碳水化合物作為能量來源，則蛋白質可以用來修補肌肉。若攝取的熱量太少，身體會以蛋白質當能量原料，阻礙肌肉的復原和重建。全穀雜糧類、水果、蔬菜、乳品皆含有碳水化合物。

### 3. 脂肪

運動中的肌肉拉扯、乳酸堆積都是一種發炎反應。橄欖油、芥花油、堅果、酪梨，都是較好的脂肪選擇。

### 4. 維生素

維生素 B 群參與能量代謝，身體需足夠維生素 B 群才能幫助能量完整利用，且足夠的維生素 B 群可舒緩運動期間的壓力與緊張。

### 5. 礦物質

許多礦物質與肌肉神經的調節相關，例如鈣、鐵、鈉、鉀，運動時維持體內電解質的穩定很重要，尤其是長時間大量流汗的運動。

## 「運動前、中、後怎麼吃」才對？

### 運動前：

研究報告中指出，運動前肌肉的肝醣含量越高，身體的運動耐力越好，**運動前 1 小時最好先補充碳水化合物**，挑選容易消化、體積及重量小的食物，例如芭蕉(未全熟)1~2 根、饅頭(非山東饅頭)1/2~1 顆或菜包 1~2 顆；若腸胃道較不易脹氣的人也可選擇**高纖、低升糖指數的碳水化合物**，例如蒸地瓜(塊狀地瓜約 1 碗)、燕麥(白色免洗湯匙約 4~6 湯匙)，可搭配無糖高纖豆漿 190cc 或低脂鮮奶 240cc，有助穩定運動時的血糖，維持體力。

建議運動前能量增補的目標如右： (以 65kg 成人為例)，由於每個人對於運動前食物的耐受度不同，這些數字僅供參考，食物份量多寡，仍取決於運動項目及運動強度。	運動前的時間	攝取碳水化合物 的克數	熱量
	4 小時	4 g/kg	1200 大卡
	2 小時	2 g/kg	600 大卡
	1 小時	1 g/kg	300 大卡

### 運動中：

運動的過程中必須要適當地補充水份，若口渴才喝，身體已脫水 1 至 2%，所以**每 10 至 15 分鐘補充 150~200cc 的水份**，提醒要慢慢喝，避免腎臟負擔。輕度運動或運動未達 1 小時，飲用開水即可，不需要額外補充點心。**高強度運動**，例如跑步、有氧舞蹈、快速游泳等[心跳為最大心跳的 80~90%(220—年齡的公式)]，**或運動時間增加(約 1~2.5 小時甚至更久)**，才以**運動飲料替代開水**。

若訓練期間身體的血糖值開始下降，這時補充 30~60g 碳水化合物點心(120~240 大卡的碳水化合物)，例如運動飲料、調味優酪乳、香蕉、果乾等，維持好的集中力和耐力。



### 運動後：

許多人認為運動完吃東西會變胖，選擇忍住饑餓！其實，運動後吃下去的營養素大多用在建造肌肉而非堆積脂肪。因此，運動後 20~60 分鐘應著重同時補充「蛋白質」及「碳水化合物」，建議「蛋白質」及「碳水化合物」以 1：3~1：4 的份量搭配，總熱量控制在 300~450 大卡(如食譜範例)。這樣的分配方式，可加速體能恢復、縮短運動後的疲勞時間，幫助胺基酸進入肌肉組織合成蛋白質，增肌效果更好！別再強忍飢餓感，或是只補充蛋白質食物，跟著營養師這樣吃就對了！



### 運動後食譜範例 (份量應依照實際的運動量調整)

碳水化合物：蛋白質 = 3：1，熱量約 300 大卡

#### 組合 A：



蒸地瓜中型 1 顆(約 165g) + 無糖豆漿 1 杯(約 190cc)

#### 組合 B：



蘿蔔糕 1 塊(約 100g) + 全脂鮮奶 1 杯(約 240cc)