

水分要充足

運動前、後及期間必須補充水分，余思行說飲用清水平已經足夠，毋須特別飲能量飲品，除非運動持續一小時以上或在炎熱天氣進行戶外運動，就需額外補充能量，建議可飲用稀釋果汁或運動飲料，可立即取得碳水化合物補充肌肉中的糖原儲備。

運動前兩小時應飲400至600毫升清水，運動中每隔15至20分鐘應補充150至250毫升清水。



狂吃蛋白質谷肌肉？

很多人以為運動期間狂吞蛋白質，便可練得一身肌肉，是真是假？

余思行說，鍛煉肌肉或力量的人，的確需要較多蛋白質，但從日常飲食中已有足夠蛋白質，毋須特別飲用蛋白粉增加儲備。她解釋：「鍛煉肌肉，一定要令肌肉有阻力，例如舉重，才會練到肌肉。如何令這過程發生呢？必須要有足夠能量，即充足碳水化合物供運動所需，蛋白質才能儲存入肌肉內；如果能量不足，身體內的蛋白質當能量耗用了，便無法變成肌肉。所以碳水化合物是基本能量來源，有足夠能量，才有足夠蛋白質製造肌肉。」



小心脂肪

運動人士必須注意脂肪攝取量，特別小心飽和脂肪，愈低愈好，奶類宜選低脂或脫脂；煮食油份量要盡量少，肉類亦要選瘦肉；少吃蛋糕、餅乾等含大量脂肪食物。

補充劑方面，余思行說大部分人都不需營養補充劑，最重要是飲食均衡，自然有充足營養。運動員方面，可以諮詢營養師作評估及指導。



碳水化合物要足夠

很多人以為運動需要很多蛋白質，特別是健身人士，才能愈練愈大隻，其實大錯特錯。

余思行說，碳水化合物是運動的重要能源，這能源儲存在肌肉內，稱為「糖原」(glycogen)，我們運動時從肌肉中提取糖原作能量，故每日都要補充糖原，才能維持或加強儲備。

「如果你每日都會訓練，最好在運動前兩、三小時吃一個低脂高碳水化合物的小餐或一餐輕怡餐，例如三文治或一碗粉麵，讓胃部有充足時間消化食物後才運動。」

「做完運動後亦應進食碳水化合物，以補充肌肉中被提走的糖原，進食量應視乎運動量而定，但謹記以低脂高碳小食為原則。」

如何補充？一公斤體重應補充一克碳水化合物，如五十公斤體重的人，運動後應補充五十克碳水化合物，並應在做完運動後兩小時內補充。如果是減肥人士，就毋須補充。

50克碳水化合物食物表

- a. 500毫升果汁
- b. 2隻香蕉
- c. 3塊麵包
- d. 1碗早餐粟米片 (60克重)
- e. 15粒杏脯
- f. 2支穀物能量棒
- g. 200克意粉
- h. 1碗白飯
- i. 1個焗薯



英國註冊營養師 余思行

經常說要有恒常運動，身體機能才能保持良好狀態，體形才能有美好線條；恒常運動亦能鍛煉心肺功能、穩定血糖、維持良好新陳代謝率，所以運動可說百利而無一害。

運動要達到最佳效果，必須注意飲食，別以為一味補充蛋白質便能變大隻佬。今期營養師余思行就為大家解構運動飲食注意事項。

運動飲食

均衡飲食7要點

有人為鍛煉體能而運動，有人為跑馬拉松而特訓，有人為減肥而運動，有人為練大隻而運動……營養師余思行說，無論因為任何目的而運動，都需要均衡飲食，才能提供充足能量及營養。如何保持均衡飲食，以下7點建議，大家別忘記。

- 1) 充足的澱粉質類食物，例如麵包、意粉、飯及穀物等，盡量選高纖維。
- 2) 每日進食最少5份蔬菜及水果，無論是新鮮、急凍、罐頭、乾果類或果汁，都計算在內。
- 3) 餐單中盡量減低油分及脂肪類食物，例如少吃肥肉、雞皮、酥皮餅點。
- 4) 每日進食2至3份含豐富蛋白質食物。
- 5) 除非你要在短時間內獲取能量，否則甜品、高糖類食物宜盡量避免，而每次進食應保持細份量。
- 6) 運動後應補充碳水化合物。
- 7) 飲充足水分，運動前、後及運動間都應注意補充水分。



注意!