



營養與運動表現



運動營養中心

訓練飲食： 充足能量與水分



飲品



蔬菜：1/4

瘦蛋白質：1/4

優質碳水化合物：>1/2

碳水化合物：能量來源

運動員每日應攝取60-65%能量來自碳水化合物
運動營養師指定有特別需要的運動員除外

優質碳水化合物的食物來源

- 紅米、糙米、意粉、藜麥、小扁豆
- 全麥和黑麥麵包
- 麥片和含有較低糖分的穀類早餐
- 根莖類蔬菜，例如：
薯仔、粟米、甘筍等
- 水果，例如：香蕉、
藍莓、紅莓等



蛋白質：成長與修補

運動員每日應攝取10-15%能量來自蛋白質
運動營養師指定有特別需要的運動員除外



瘦蛋白質

- 瘦肉、無皮家禽、魚類
- 有機或走地雞雞蛋
- 豆類、豆腐
- 低脂奶類製品，例如：乳酪、芝士、牛奶

優質脂肪：奧米加 3 及維生素E 可減少肌肉炎症反應

運動員每日應攝取20-25%能量來自脂肪
運動營養師指定有特別需要的運動員除外



優質脂肪：芥花籽油、橄欖油、牛油果、
高油脂含量的魚、果仁、種子



不良脂肪：肉類可見的脂肪、全脂奶類
製品、油炸食物、棕櫚油

維生素，礦物質，纖維素： 水果和蔬菜



- 含有豐富的抗氧化物，保持健康的免疫系統，以致運動員能夠有良好的練習和比賽表現
- 含有豐富的纖維素，可幫助消化及增加飽肚感
- 由於大部份均是低熱量，可作為每天的小食

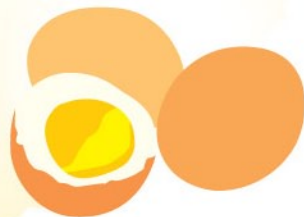
鐵質

- 鐵質對紅血球的形成非常重要，可幫助增強耐力
- 汗液、月經或足部衝擊引起的紅血球破裂症會增加鐵質的流失
- 食物來源：瘦肉類、蛋類、豆腐、添加了鐵質的穀類早餐、菠菜、茄汁焗豆、南瓜籽和芝麻
- 在含鐵質的食物中加入維生素C可幫助鐵質吸收，例如：吃穀類早餐時加一杯橙汁、在菠菜上加檸檬汁



鈣質和維生素D

- 對於運動員維持骨骼健康非常重要，特別是於高強度的訓練和比賽時期
- 鈣質食物來源：低脂奶類製品、硬豆腐、沙甸魚、添加鈣質的豆奶
- 維生素D食物來源：高油脂含量的魚、蛋黃
- 適當安全的日照也可以幫助我們身體製造維生素D



含豐富碳水化合物的小食

- 當進食後與訓練之間有一段較長的時間，例如：午餐和傍晚訓練之間，運動員應在訓練前1-2小時進食一份含豐富碳水化合物的小食，幫助增加體內的能量和預防肚餓



恢復小食

- 如果訓練後30-60分鐘內不能進食正餐，運動員應進食一份含有50-100克碳水化合物及含有蛋白質的小食，例如：低脂朱古力奶及香蕉
- 恢復小食應含有水分以補充運動時流失的水分



奶昔

花生醬三文治



低脂奶加穀物棒或香蕉



低脂朱古力奶



比賽時的飲食

比賽前

- 於3-4小時前進食1份包含全麥穀類和瘦蛋白質營養豐富的正餐
- 於1-2小時前進食小食增加能量供應
- 定時飲水確保充足水分



比賽時

- 補充水分和進食容易消化的碳水化合物食物，例如：運動飲品和運動糖漿



比賽後

- 運動後30-60分鐘應進食一份含有50-100克碳水化合物及蛋白質的小食，例如：低脂朱古力奶及香蕉
- 進食均衡晚餐，應含有優質碳水化合物和瘦蛋白質



根據比賽期間汗液的流失而補充水分

水分

- 人體含有約 55-60% 水分
- 每失去1公升水分，體溫升高攝氏0.3度
- 脫水的影響包括：
 - 身體不能調節體溫
 - 頭痛、抽筋和中暑
 - 心跳加速和疲倦感覺增加
 - 影響心理機能、運動控制、決策力和集中能力下降



身體水分評估

尿液顏色測定表

- 運動後每失去0.5公斤(1磅)的體重便要在4-6小時內補充750毫升(3杯)水分
- 觀察尿液顏色補充水分或進食含有大量水分的食物達致尿液顏色測定表中的1、2或3



水分來源

- 飲品如：水、果汁、低脂奶、運動飲品等
- 食物如：水果、蔬菜、湯等



水分補充貼士

- 整天少量而頻密地飲水
- 無論正餐或小食都要同時配飲品
- 於訓練時隨身攜帶水樽
- 如果訓練時間超過一小時，建議飲用運動飲品
- 缺水時應避免飲用咖啡、有氣飲品、濃茶和含有酒精飲品

以上資料由精英訓練科技科轄下的運動營養中心提供，
只供參考。歡迎轉載以上資料，惟事先須得本院許可；
轉載時亦須鳴謝本院。

如有查詢，請致電 2681 6367 與運動營養中心聯絡。



香港體育學院

香港新界沙田源禾路25號 香港體育學院

電話：(852) 2681 6888 圖文傳真：(852) 2681 6330

網址：<http://www.hksi.org.hk>