

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 民生報 日期 770712 版面 五版

# 益有補食 力實發爆

賴依，題課要重的時賽競加參是，物食的當適擇選何如應手選  
，置配當適好做須必是但，力潛揮發，能體手選進增能確，食進  
。議建的們我是下以

誌雜界世泳游「國美自材取 玉筱陳 者記報本

●雖然連美國游泳營養諮詢委員會也承認，沒有任何食物能使選手一飛冲天，但營養專家指出，懂得「食補」的選手，確實能有效發揮潛能使成績突飛猛進。

許多世界一流泳將平常的飲食大約可歸納為四大類——牛奶和酸乳酪；雞肉和牛肉；各類水果與蔬菜及提供能量的麵包和小麥粥等。這四大類食物再配合其他食品，曾使許多冠軍選手在體能上常保巔峰。

其中麵包和某些特定的蔬菜水果能提供選手大量的碳水化合物。碳水化合物是體能的主要來源，尤其未脫殼的穀類製品如全麥麵包、胚芽米及澱粉含量高的馬鈴薯、酪梨及豆類。一個游泳選手一天的食物中至少要含百分之五十到六十這種碳水化合物，才算聰明。

蛋白質有助身體健康，卻對體能無甚幫助，專家建議選手應以牛、雞和魚肉為攝取重點，它們可促進肌肉細胞增強新陳代謝，但絕不要相信「吃肉長肉」的神話，更不要在正常飲食之外，再去吃多餘的高蛋白或胺基酸合成劑。

礦物質和維他命能製造和釋放體內能量。游泳選手普遍攝取一般的蔬菜水果就夠身體消費，若為骨骼和牙齒著想，應再加上含鈣豐富的牛奶。而女子選手因常會流失鐵質，牛奶和各類奶製品中也含著豐富的鐵質，絕不可輕易省略。

此外，維他命和礦物質雖無法有助於選手超越極限，但缺少均衡的攝食，卻絕對會影響體能和臨場爆發力。

其他如酸乳酪、葡萄乾、冰淇淋、阿拉棒和汽水等再製品，應以上所述四大類食物為基礎依次向上遞減，成為金字塔型攝食，雖然這些除了卡路里以外一無是處的東西，平常毫無幫助，但於比賽前卻可提供選手額外的熱量，對增進爆發力或平穩緊張情緒仍自有其妙用。

但以一與連級的游泳選手，卻永遠不會倚賴汽水、冰淇淋或餅乾來達到高峰，更不會捨正常飲食去吞各種維他命丸。

