

游泳運動員飲食及恢復建議

前言

在香港，作為一個小小的運動員並不容易；每次回體院途中常看見泳員們穿著校服，背著大袋小袋的行裝，加上步履匆匆的趕來練習，他們肯定是從學校或是在家中做好功課趕來的，練習完畢後他們又匆忙地趕回家中做功課或溫習。

偶然間也從家長口中得知泳員訓練後不能入睡，其實這可能是由於他們訓練後休息不足及能量補充不夠所致，因此本會嘗試為泳員在飲食及訓練後之恢復兩方面作出一些建議，而當中亦包括了教練的經驗分享及家長的餐單，希望能對各泳員有所幫助。

有關泳員之飲食建議

任何涉及體能的運動都會使人疲倦。因此，如何在一段時間內維持良好的體能以保持競爭力對泳員十分重要，以下將會介紹泳員的營養需求。

三餐與營養攝取方式

在游泳競賽中，運動的主要熱量是碳水化合物 / 醣質和脂肪。運動強度愈強，使用的醣質也愈高，比賽時醣質的依賴度也將比脂肪高。醣質雖然是重要能源，卻無法大量儲存。因此平日就要將醣質轉化為葡萄糖儲存於肌肉與肝臟內。

營養需要量

人體需要大量養份，配合訓練時的熱量消耗。尤其是十歲左右的泳員為了同步配合身體

成長，必須攝取高度營養。而攝取量須比一般人高出 1.4 倍。一日三餐則嫌不足，在訓練前後，仍必須進食，每天平均吃 4-6 餐。

訓練的進餐方式

訓練後及早用餐，可以麵包、水果、100%果汁作補充。如果是早上練習，就一定要吃早餐，晨間練習後應食用香蕉、麵包、運動飲料或能量棒(energy bar)等。

攝取富變化的食物

食用米飯(主食)，並充分攝取蛋白質(魚、肉、蛋、大豆製品、乳製品等)，為了預防貧血，應多食含豐富鐵質的食物，例如：適量的肝臟、紅肉、貝殼類食物及加入鐵質的穀物早餐，每天飲用兩至三杯牛奶及食深色蔬菜，多吃含維他命 C 的水果。

賽季中的進食方式

比賽中的醣質需求更高。因此在賽前 2-3 天，就應多攝取糖質，補充碳水化合物的供應。到比賽前一天，保持適量的碳水化合物食物，避免攝取高量脂肪的餐食，應補充維他命、礦物質(水果、黃綠色蔬菜、維他命劑等)調整身體狀況。

比賽當天的進食方式

必須食用平日慣食的食物。在賽前 3-4 小時必須進食正餐完畢，而在賽前 1-2 小時可以進食一些小食，(進食內容以醣質等易消化的為主，但需抑制食量。)在比賽之後，應儘早攝取醣質，如香蕉，為下次比賽做準備，並經常補充水份。

補充水份

運動前 2 小時：（飲料 1-3 杯）這可使身體吸收充足水份，並有時間排出過量的水份。

運動時：運動 1 小時或以上應每 15-20 分鐘飲用半杯或一杯攝氏 5-15 度運動飲料，這是最有效補充水份的方法，但泳員的實際喝水量須視乎當日天氣及訓練的強度而定。若運動時間少於 90 分鐘，則補充半杯水便可。

運動後：每減少 1 公斤體重，便要補充 1.5 公升的水份。

由於果糖在體內轉化為血糖的速度緩慢，大量果糖又會引致腸胃不適及肚瀉，所以不應只集中飲用果糖含量高的飲料來補充水份，因此不能光喝果汁來補充碳水化合物。而脂肪及蛋白質會減慢身體吸收水份的速度，因此，奶類及荳類飲品亦不能即時補充水份，但可以在運動後補充熱量和營養。

其實，運動後飲用大量清水令身體停止發放口渴的訊息，並同時製造更多尿液，導致身體在缺水狀態下繼續流失水份，而大量清水亦會稀釋體內血液，影響血容量恢復，所以在食水中加入運動飲料沖劑或直接使用運動飲料，便能防止此情況發生。

運動員的心理因素

除了訓練以外的壓力，學業及個人問題均會對泳員構成情緒及心理壓力，我們亦鼓勵父母、教練與泳員多作友善的傾談，主動給予關懷，增強溝通。父母切忌把自己的子女與他人比較和過份批評，亦不應以考試的成績來評核子女的優劣。

泳員亦應該坦誠開放自己，多向親人及朋友傾訴，恰當地抒發不快的情緒。每個人的背景、喜好、對事物的看法均有不同，不應太固執；遇到困擾，正視問題所在，不可把責任轉

移他人身上，以逃避現實，對於不能改變的事情，應採取積極態度面對。

張文瑤教練的經驗分享

張教練本身是游泳運動員，從小便接受嚴格訓練，到現在她還能對訓練時應注意之事項緊記著。她強調泳員必須注重每次練習及比賽前後的伸展及熱身運動。日常飲食習慣更不容忽視。她有以下的建議：

1. 於比賽前 5-7 天盡量不吃紅肉，並以白肉代之。因為紅肉較難消化，在泳賽達到最高速度時容易有肚痛的感覺，尤其以長距離如 800 自、1500 自及 200 蝶泳更甚。
2. 以燕麥片作早餐，'Alpines'這牌子的燕麥片是一個好選擇。
3. 不要在比賽及訓練前飲用汽水及鮮奶。
4. 有部份泳員體質較弱容易頭暈及有昏厥的感覺，最好是在比賽及訓練前後進食適量朱古力或葡萄糖果，(當然葡萄糖較朱古力為佳)。
5. 於耐力訓練中，水是不可缺少的，泳員可於食水中加入”pocari”沖粉，令食水有甜味，但不宜過甜。
6. 當過了比賽期，便可回復正常的飲食習慣，於各種食物中吸取不同營養。

泳員盧天朗媽媽建議餐單 (天朗年齡為：12 歲 身高：160cm 體重 106lb)

以下是泳員盧天朗媽媽的建議日常餐單，盧太於天朗上課前後給他準備食物給他補充體力及營養，而食物大都含豐富的碳水化合物、纖維及其他維他命，可見盧太在準備天朗的膳食時亦極花心思。

家備	購買
粟米一支 豬排 / 牛排 水果 豆奶	飯 / 意粉一客 (eg. Pizza hut) 水果 豆奶
肉絲白菜炒烏冬 / 米粉 / 拉麵 水果 豆奶	白汁雞皇飯 (eg. 肯德基) 水果 豆奶
炒飯(粟米粒+肉碎+蛋) / (豆角粒+肉碎+蛋) 水果 豆奶	三文治(腿蛋 / 燒牛肉) 水果 豆奶
麵包 (牛排/豬排三文治) 水果 豆奶	燒雞腿一隻 水果 豆奶
白飯+肉碎煮茄汁豆+蛋 / 白飯+肉碎煮粟米蓉+蛋 水果 豆奶	牛腩湯麵 水果 豆奶

運動員需要在受訓練及比賽段補充碳水化合物，至於脂肪，雖然是有氧運動員的主要熱量來源之一，但除非運動員同體內的脂肪含量過低，否則只要維持正常飲食所需不必在運動後刻意進食大量脂肪的食物 為預防營養不足,運動員可每天進食多種維生素或礦物質的補充劑，不過這些食品只能發揮輔助作用，不可代替正餐，因為它們並不提供熱量、碳水化合物、蛋白質等幫助恢復的營養素。

以下是一般人每人每日平均所需的能量

年齡	男	女
10 歲	2150 卡路里	2100 卡路里
13 歲	2500 卡路里	2200 卡路里
16-18 歲	2650 卡路里	2100 卡路里
18-35 歲	2400 卡路里	2000 卡路里

其實碳水化合物對肌肉復原十分重要，特別是需要進行劇烈運動或休息時間少於八小時的泳員。他們可透過少食多餐或在三餐主糧中吸收，運動後短時間內進食適量的碳水化合物，尤其是碳水化合物豐富而血糖指數高的食物(見下表)，能加快肌糖儲備再合成的過程，令恢復速度更快。若泳員食慾不振，可以低纖維碳水化合物食物，例如白麵包、飯、及意粉等，配合含果汁、飲料、生果、能量棒(energy)一同進食。此外蛋白質、維他命和礦物質對修補肌肉創傷、重組和提高免疫力亦同樣重要。

高 血 糖 指 數 食 物			
食物	份量	血糖指數	碳水化合物 (克)
白麵包	1 片	80	17
麥胚片	3/4 杯	74	24
玉米片	1 杯 (30g)	84	26
卜卜米麥片	1 杯 (30g)	82	27
白飯	1 杯 (180g)	109	39
梳打餅	3 塊	74	17
□者喱豆糖果	5 粒	80	9
焗薯	1 隻	93	15
西瓜	1 杯	72	8
新鮮菠蘿	2 片	66	10
運動飲品	1 杯	78	15

高 血 糖 指 數 飲 食 示 例

含 2500 卡路里及 290 克碳水化合物，適合 55 公斤的運動員在恢復期用

早餐

果占白麵包 2 片

運動飲品 500 毫升

午餐

燒牛肉三文治(白麵包做)	1 份
薯仔沙律	1 杯
鮮榨橙汁	12 安士
小食	
梳打餅	8 片
葡萄	1 杯
運動飲品	500 毫升
晚餐	
白飯	2 杯
燒雞腿	1 隻
粟米粒紅蘿蔔	1 杯
西瓜	2 杯

上表節錄自香港體育發展閱覽一體薈第十七期

一個含 550 克碳水化合物及 2900 卡路里的餐單(適合重 60 公斤的運動員) 在訓練期用

早餐

脫脂奶	1 杯
粟米片	1 杯
香蕉	1 隻
方包	1 片
果占	1 茶匙

午餐

白飯	2 碗
蔬菜	4 安士
雞脾	1 隻
汽水	1 罐

下午茶

橙汁	1 杯
方包	2 片
果占	2 茶匙

晚餐

白飯	2 碗
肉餅	3 安士
蔬菜	4 安士
蘋果	1 個
紅豆沙	1 碗

下列食物各含 10 克碳水化合物，運動員可自由組合至目標份量(每日每公斤體重 9-10 克碳水化合物)：

麥片(熱)	1/3 杯
意粉(熱)	1/3 杯
飯	1/5 杯
粥	1/2 杯
芝麻梳打餅乾	2 塊
方包	1/2 片
粟米或雪青豆	1/3 杯
紅蘿蔔(熱)	3/4 杯
焗薯	1 個 (細)
茄汁豆	4 湯匙
蘋果、雪梨或橙	1 個
奇異果	1 個
香蕉	1/2 隻
提子	10 粒
罐頭水果	1/3 杯
橙汁	1/2 杯
鮮奶或豆漿	1/2 杯
酸乳酪	60 克

宵夜

蘋果汁 1 杯
清蛋糕 1 片

好立克粉 2 湯匙
汽水 1/2 杯

本文由香港康體發展局技術發展科運動營養部提供

以上內容只供參考，個別泳員之營養需要宜向家庭醫生查詢。

參考書目

1. 《香港體育發展閱覽一體薈第十七期》，香港康體發展局。
2. 《健康生活與你》，衛生署中央健康組。
3. 《游泳如何游得更快》，吉村豐、高橋雄丁，聯廣圖書館公司

特別鳴謝

劉碧珊小姐(基督教聯合那打素社康服務 社區營養師) ----- 覆核內容

盧天朗媽媽 ----- 分享

張文瑤教練 ----- 分享

紀嘉麗教練 ----- 執筆

巨流社總教練

陳美莉

二零零三年十月一日