

## 運動前後抓準時間 吃出事半功倍

近幾年健康意識抬頭，越來越多國人開始注重運動養身，運動除了維持健康體態與體能，國民健康署也指出能減少慢性疾病風險和維持心理健康([連結](#))，無論是健身或跑步，運動也成為人們生活中不可或缺的一部份。

除了運動以外，正確的飲食能夠讓運動效果加倍，使運動時身體獲得足夠的能量、延長運動時的耐力、減少運動後的疲勞感、促進肌肉生長。營養師教您在運動前後不同的時間點，選對時機挑對食物讓運動效果更加倍！

### 運動前：醣類食物為主，幫身體蓄積運動能量

回想過去運動的狀況，是否曾經感受無力、肚子不舒服、身體狀況不如以往呢？但有時候精神又特別好、感覺比較有力氣？其實這都和運動前的飲食內容有很大的關係。

在運動時，身體就像行進間的汽車一樣，需要有足夠的燃料才有辦法持續運動，而身體所需的燃料就是醣類、脂肪和蛋白質，其中醣類更是決定我們的耐力、疲勞度的營養素，因此在運動前一定要補滿醣類的燃料槽，才能使我們身體活動的表現達到最好。

#### ●運動前的飲食原則：

1. 以醣類為主，蛋白質為輔。
2. 2個小時前以低GI的醣類為主，30-60分鐘內可選擇較高GI的醣類。

GI為升糖指數，代表我們吃進食物造成血糖上升速度快慢的數值，GI的高低會影響身體吸收的速度([連結](#))，如果距離運動時間較長，還有1-2個小時，就會建議選擇低GI的醣類；如果是無法提前進食的上班族，僅能在運動前30-60分鐘進食，就選擇更快消化的高GI醣類組合。此外要避免攝取需要長時間消化的食物，像是纖維或是大量的脂肪喔！

●運動前飲食範例：

- 1.運動前 1-2 小時：鮭魚飯糰配上香蕉
- 2.運動前 30-60 分鐘：白土司配果汁
- 3.運動時間超過 1 小時或是容易肚子餓的人，建議可加上蛋白質的食物，像是茶葉蛋、蒸蛋等。

低GI食物 <55 影響血糖小、吸收慢	高GI食物 >70 影響血糖多、吸收快
全麥穀類 大燕麥片 蔬菜類 全脂牛奶 蘋果 芭樂 堅果	白吐司 甜玉米 烤馬鈴薯 香蕉 西瓜 芒果 奇異果

參考資料為 2018 國民健康署升糖指數資料 ([連結](#)) ([連結](#))

**運動中：水分、電解質、醣類決定運動續航力**

記得我們前面提到運動中的燃料是醣類、脂肪與蛋白質嗎？脂肪是我們身體中取之不盡的能源，但是肝醣是有限量的，每個人身上僅有 200-500g，當肝醣用完時疲勞感就會上升，此外流汗會使水分和電解質大量流失，都會影響到運動耐力表現，因此在運動中持續補充水分、電解質和醣類就十分重要。

●運動中的攝取原則：

1. 輕度運動：時間小於 1 小時(如：輕鬆投籃、快走等)，只要補充水分即可。
2. 中度至重度運動：運動時間超過 1 小時，如打籃球、慢跑、拳擊有氧等，建議每小時攝取 400-600ml 的液體，如:運動飲料。運動中選擇接近人體生理狀態的運動飲料，則能夠一併補充到水分、電解質與糖類<sup>1</sup>。

## 運動後：醣類與蛋白質讓你快速恢復

有運動完隔天還是疲憊不堪的經驗嗎？運動後的補充會影響身體的恢復力！身體經過一段時間的運動後，肌肉因為反覆的收縮而呈現疲勞狀態，肝醣也被耗盡，如果沒有即時的補充營養，很容易讓身體的疲勞延續到隔天，甚至影響到下一次的運動。此外運動後的飲食內容會影響增肌和減脂的效果，所以這餐怎麼選，取決於你想要增肌還是減脂：

### ●增肌者的運動後補充原則：

- 1.醣類與蛋白質比例為 3:1
- 2.蛋白質攝取量為 0.3g/公斤體重

研究顯示醣類與蛋白質的攝取量在 3:1 有最好的恢復效果，攝取醣類能夠刺激體內的胰島素分泌，使得蛋白質的合成作用增加。國民健康署指出攝取的時間點則是越快越好，盡量在運動過後 60 分鐘內 ([連結](#))，因為越快補充，肌肉的合成速率越高，增肌的效果越好。像是便利商店的山藥薏仁豆奶、豆漿配上香蕉、鮭魚飯糰配上牛奶都是很好的選擇。

### ●減脂者的運動後補充原則：

- 1.以蛋白質為主。
- 2.蛋白質攝取量為 0.3g/公斤體重

運動後飲食以蛋白質為主者，減少的脂肪比例較高，注意要達每公斤體重 0.3g 的蛋白質量，以體重 50 公斤的成人來說，運動後就需要 15g 的蛋白質，像是便利商店的無糖豆漿、蒸蛋、牛奶、優格，一瓶即可達到建議量，都是不錯的選擇。

規律的運動搭配良好的營養能讓運動效果加倍，因此建議每次運動時都可遵循以下飲食目標選擇食物：

- 運動前：距離 1 小時以上可選鮭魚飯糰+香蕉/距離 1 小時以內可選果汁、香蕉、能量棒等

- 運動中：每小時攝取 400-600ml 的水分或接近人體生理狀況的運動飲料
- 運動後：蛋白質攝取量為 0.3g/公斤，如一杯牛奶、2 顆蛋。若需增肌者則需要額外攝取醣類，如香蕉或果汁

如果運動久了想換換場合動一動，可以參考臺北市政府體育局提供的運動地圖網站([連結](#))，平台中彙整各個行政區的最新運動空間與資訊，讓民眾方便查詢運動的訊息。記得不同時間點應該攝取的飲食原則不同，吃到正確的食物，才能讓運動努力效果加倍！

#### 參考資料

1. Scrivin, R., & Black, K. (2018). Sports Drinks Consumed During Exercise, Which Affect Thermoregulation and/or Athletic Performance in the Heat. *Strength And Conditioning Journal*, 40(5), 108-119.