

## 香港運動員恢復營養的知識

蕭沛霖, 阮昭怡, 許瑞雅, 孫嘉然  
香港體育學院

### 簡介

對於每日參與兩節或以上訓練的運動員來說，運動後良好的恢復對緊接著的訓練及比賽是十分重要的。不同形式的方法如水療、按摩以及睡眠有助運動員的恢復。而恢復營養對於增強運動員在訓練及比賽生理方面的適應是必須的，從而增強他們的表現。雖然現時的運動營養指引中有建議營養素的最佳補充時間及份量以增強恢復，例如能量補充，水分補充，破壞組織的修復及適應訓練<sup>[1-2]</sup>，但是大部分的運動員都沒有在日常訓練中跟從這些指引。

### 研究目的

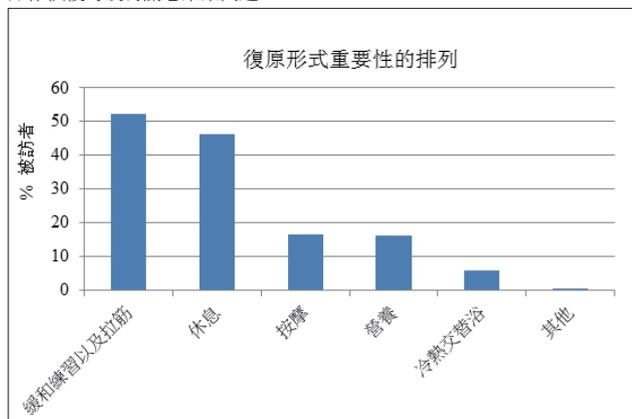
研究目的是評估香港運動員恢復營養的知識及影響他們恢復的因素。

### 研究方法

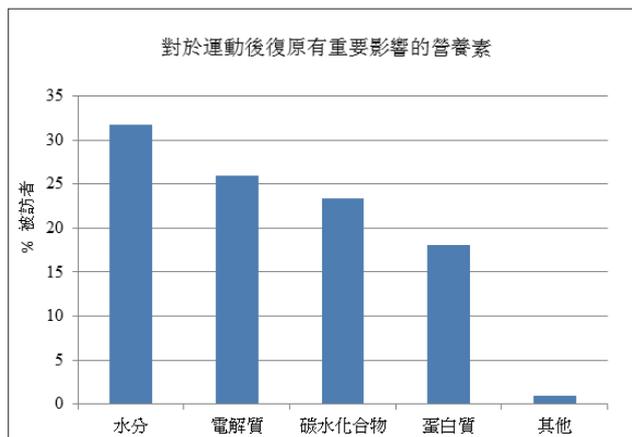
共 723 名 (男:432; 女:291) 來自不同項目的運動員完成一份問卷。問卷內容包括他們對於不同營養恢復策略的認知、恢復營養知識的水平以及影響他們營養恢復策略的因素。

### 結果

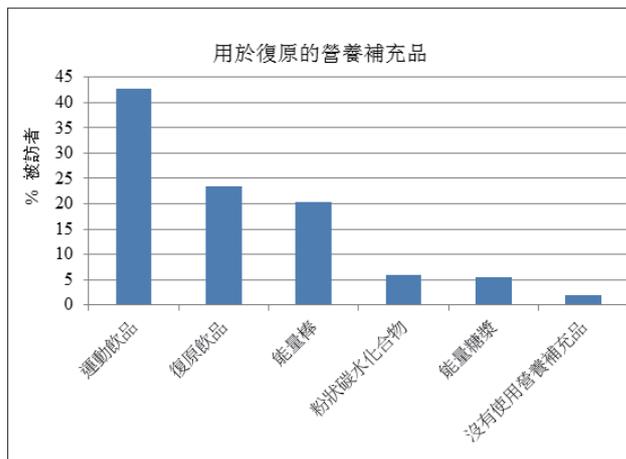
雖然大部分運動員 (88.6%) 在訓練後會運用最少一項恢復策略，但在這些運動員中，只有 16.2% 認為營養是重要的恢復策略。大部分運動員 (52.1%) 表示緩和練習以及拉筋是最重要的恢復策略 [圖一]。少於 70% 的運動員會以營養作為恢復策略的一部分，在他們當中，有 88% 會在訓練或比賽後 60 分鐘內進食食物或營養補充品。大約 32% 的運動員表示水分是對於恢復最重要的營養素，其次是電解質 (26%) [圖二]。這結果也在使用營養補充品的數據裏反映出來，大約 43% 的運動員使用運動飲品來恢復，其次是恢復飲品 (23.4%) [圖三]。普遍妨礙運動員在運動後進食的原因有疲勞 (36.7%) 及沒有胃口 (27.5%) [圖四]。有 20.8% 的運動員在使用營養補充品作恢復時沒有關心禁藥問題。



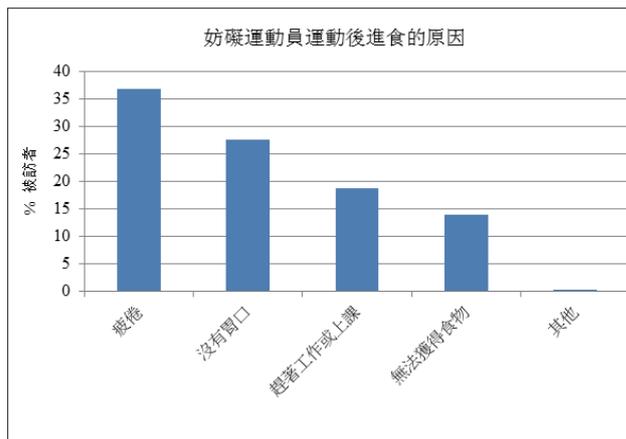
圖一 復原形式重要性的排列



圖二 對於運動後復原有重要影響的營養素



圖三 用於復原的營養補充品



圖四 妨礙運動員運動後進食的原因

### 討論及總結

香港運動員普遍沒有察覺營養恢復的重要性。大部分的運動員只著重運動後的水分補充。可是，很多研究發現運動後進食的時間及營養成分對恢復，尤其是參與兩節或以上訓練的運動員來說是十分重要的<sup>[1]</sup>。運動後的正餐或小食應含有高碳水化合物 (1-1.5 克 / 公斤體重)，適量高質素蛋白質 (大約 20 克) 及水分 (125 - 150% 運動時流失的水分)<sup>[1-2]</sup>。另一方面，運動員缺乏禁藥的知識也是一個值得關注的問題。有一個研究在 13 個國家裏抽查了 634 種營養補充品，發現其中 94 種 (14.8%) 含有未經申報的類固醇<sup>[3]</sup>，而這些類固醇是世界反運動禁藥機構定為的禁藥。運動員有責任檢查所有他們使用的藥物及物質。除此之外，疲倦及沒有胃口可能是一個普遍危害運動員恢復能力的因素。運動員應計劃好運動前、中及後的營養策略。運動營養師亦需要增加有關營養策略的教育協助運動員有良好的恢復。

### 參考文獻

1. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. (2016) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116: 501-528.
2. Beck KL, Thomson JS, Swift RJ, von Hurst PR. (2015) Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery. *Journal of Sports Medicine*, 6: 259-267.
3. Geyer H, Parr MK, Mareck U, Reinhart U, Schrader Y, Schänzer W. (2004) Analysis of non-hormonal nutritional supplements for anabolic androgenic steroids - results of an international study. *International Journal of Sports Medicine*, 25:124-129