

渣打香港馬拉松2023 (第25屆渣打香港馬拉松)將在2月12日(星期日)舉行,各參賽者除鍛煉體能,積極備戰外,亦可從飲食入手,為身體做好補給,在比賽時跑得更輕鬆。事實上,在比賽日到來前幾天,參加者應減輕訓練量及身體負擔,並注重營養的攝取。有見及此,本報整理出備戰馬拉松的正確食物、營養攝入量和進餐時間,為大家爭取更好成績。

輕鬆跑渣馬 最緊要識食



肌肉疼痛點紓緩? 冰敷熱敷大不同

馬拉松對體能和耐力都要求極高,參加者賽後應預留數天休息。此外,賽後全身多處感到痠痛是常見現象,若是急性的肌肉痠痛,通常是短暫性並發生於運動中或運動剛結束的時間,因肌肉暫時性的缺血,而造成的痠痛現象,可立即用冰敷紓緩;而遲發肌肉痛,通常發生於比賽後24至72小時,原因是較少使用或訓練的肌肉,突然急劇增加運動量,令肌肉纖維出現輕微斷裂而導致的,正常3至4日便可自動痊癒,並可使用熱敷紓緩。

此外,浸浴和按摩有助增加血液循環,幫助排除肌肉中積聚的乳酸,達至放鬆肌肉和紓緩不適的效果。不過,若某一痛點特別劇烈,有明顯紅腫且數日都未有減退跡象,便應盡快尋求專業人士協助。

馬拉松為持續性及耐力的有氧運動,當開始運動後,就可能持續2至6小時無法歇息。若缺乏穩定的糖分支持身體運作,會導致體力衰竭、心跳加快、疲累等,除無法完賽,甚至可能發生危及生命的風險。正常情況下,隨着體力消耗,體內肝糖會在運動90分鐘後完全流失。以半馬為例,若能在1小時內完賽,沒有中途飲食補給是可以的,但一般人約2小時才完賽,由於連續運動時間超過1個小時,因此應適時補充能量。

■ 注重營養攝取有助跑出更好成績。
資料圖片

賽前降低脂肪攝取 有效控制體脂

有跑步習慣的人都知道,身體的重量對比賽表現影響重大。研究顯示,體重愈輕,每跑一步所需從地面抬起的重量愈小、能量消耗愈少,跑步效率就愈高。因此,賽前應減少進食高脂肪的食物,目的是為了降低體內脂肪。

馬拉松需長時間進行,身體有充足的能量儲備是必須的。為了儲備足夠能量應付訓練及比賽的強度,會建議跑者多攝取醣類食物(碳水化合物),經消化後被轉化的葡萄糖會儲存於肝臟和肌肉成肝糖和肌糖,足夠的醣原能讓身體維持耐力,減少肌肉和精神疲勞等情況。半馬及全馬

跑手在比賽前一至三天可進行醣原負荷法(Carbohydrate Loading)以增加能量儲備,建議碳水化合物的熱量佔整日熱量的70%(每公斤體重攝取約7至10克碳水化合物),並平均分佈於每餐中。

一些複合碳水化合物,如:糙米、麥皮、全麥包、意粉、香蕉、薯仔、粟米等,都能幫助增加醣存量。此外,適量的蛋白質攝取亦有助修補肌肉,建議蛋白質的熱量比例為約15%(每公斤體重攝取約1.2至1.5克蛋白質)。海產類、瘦肉、雞蛋、豆腐、乾豆類、乳製品都是含豐富蛋白質的食物。此外,跑手應減低運動量,讓肌肉休息儲備能量。

比賽日主打輕食 長跑中場要補給

跑手可於賽前一至兩小時進食輕怡碳水化合物及蛋白質食物提供能量予身體,如:一份三文治配低脂奶、粟米片配低脂乳酪等;避免吃高纖和高脂食物,可減少因消化緩慢而腸胃不適的機會;賽前一至兩小時亦應喝一至兩杯水(1杯為240毫升)作補充。

比賽時因身體會消耗大量葡萄糖和流汗,可預備一些能即時補充能量、電解質和水分的食物或飲料,如:電解質飲品、香蕉、運動啫喱、能量條等,以保持運動表現。

經過疲累的比賽或練習後,身體處於過度消耗的狀態,需在30分鐘內適當補充高碳水化合物及高蛋白質的食物。最適合賽後及時能量補充的是朱古力牛奶,它擁有極佳的蛋白質與碳水化合物比例。水果

體力過度消耗 賽後及時補充

乳酪、香蕉奶昔、吞拿魚三文治等,亦可幫助身體修復肌肉和補充比賽時消耗的醣原,重新為身體儲備能量。

此外,亦可多吸收富含奧米加三不飽和脂肪酸、鐵質和維他命B雜的食物,如:三文魚、紅衫魚、肉類、雞蛋、全穀物等,有助消除炎症和運送氧氣到身體細胞,減少疲勞。

