

好體
好食

每個人心中總會有自己最愛的零食，可能是小時候拔牙才能吃到的雪糕、與家人分享的一杯汽水，又或者朋友狂歡時食的薯片。對於本地搏擊新星向籽贏（Moni）來說，零食從小

至今都是支撐她堅持練拳的「神秘力量」，近年她就鍾情於香港製造的「山手作」堅果酥糖，零食漸漸從訓練「誘餌」變成必需品，陪伴她開拓更健康的搏擊路！

圖、文：郭思華
部分相片由訪者提供

■山手作的堅果酥糖成為Moni的最愛零食。

■Moni今年轉戰法式拳擊賽事。

向籽贏拳手路 全靠零食誘惑

堅果能量 手作「酥」Nice

「小時候的我根本不愛運動，只是總會被帶來拳館，」爸爸是本地搏擊名將向柏榮，Moni與哥哥向籽義可說是從小在拳館長大，練拳不是與生俱來的興趣，一切只是爸爸的「零食誘惑」，「爸爸為了哄我們練習，經常都會以雪糕、朱古力等做誘餌，只要完成訓練就有獎勵，開啟了我的搏擊路。不過開始認真訓練及比賽後當然不會再亂吃零食，前幾年遇上『山手作』的堅果酥糖，就讓我再次嘗到大啖零食的樂趣。」

山手作是2016年創立的本地酥糖品牌，並以香港為生產基地，各種堅果酥糖正是其招牌產品。Moni直言「愈食愈過癮」：「堅果本身是很健康的能量食品，做成酥糖又不會太甜，在比賽減磅期間吃幾粒堅果酥不會增加太多重量，卻可以提供糖分和能量支撐高強度訓練，在生理及心理上都給我很大支持！現在我家經常都放滿堅果酥糖，成為全家人的最愛！」

她又笑言即使同屬堅果類，家人都各有喜好，不會為爭食「大打出手」：「我喜歡花生酥鬆脆又有顆粒感，哥哥喜歡濃郁芝麻香的黑芝麻酥，媽媽最愛是有獨特香味的南瓜籽仁酥，爸爸最喜歡原粒杏仁，各自喜歡的都不一樣，不會搶食，哈哈。」

■向柏榮師傅最愛原粒杏仁。

Moni笑言堅果酥糖是支撐訓練的「神秘力量」。

能量穩定穩
耐力型運動補給首選

她將目光轉

向曾被列為奧運示範項目的法式拳擊賽，令她對運動補給的重要性有更深理解：「與過往比賽通常一場決勝負不同，法式拳擊賽制是先進行分組單循環賽，出線後再有淘汰賽，選手需要連續進行多場賽事，休息時的能量補給變得非常重要。我們要避免攝取令血糖快速波動的食物，以免產生睏倦感或體力斷層，堅果類食物能量釋放穩定，正是最好的補給食品。」

她又笑指登山、長途健行等需要持續消耗體力的活動，甚至工作期間「口痕」想吃東西又怕飯氣攻心影響工作，堅果類食品都是一個好選擇。

當進行長時間運動或工作時，期間必需要補充水分及能量，才可以保持狀態，Moni亦深明此理。今年從綜合搏擊轉向法式拳擊發展的她，直言新賽制下比賽從單場爆發型轉向馬拉松式耐力戰，能量釋放穩定的堅果就成為比賽期間的補給品首選，亦是登山、長途健行的好夥伴。

Moni近年經常參與綜合搏擊賽事，更曾遠赴日本出賽，挑戰各路高手，不過今年

■堅果酥組合裝有各種不同口味。

山手作

銅鑼灣分店地址：禮頓道77號禮頓中心地下G01B號舖（勿地臣街入口）

電話：9881 6487

營業時間：星期一至日 10:00-20:30

網站：<https://www.shanshajok.com.hk/>

「山手作店內有可愛的『打卡位』。」