

## 家長文章分享：

### 冬泳愛好者與營養須知

程偉健

本會副主席

香港有很多冬泳愛好者，亦有頗多的冬泳比賽，其中最為人熟悉的是維港渡海泳，此比賽在 1978 年停辦，2012 年起每年於 10 月舉行，復辦後吸引不少市民參加。第 70 屆維港渡海泳於 2014 年 10 月 12 日早上 8 時半舉行，賽道同樣由鯉魚門三家村公眾碼頭為起點，終點為鰂魚涌公園公眾碼頭，不設彎道，全長約 1.5 公里。本屆賽事約 2,000 人參與，為恢復舉辦後新高。大會今屆同樣有不設名次、共 1,500 個名額的優悠組，吸引不少外地泳手參與，令愛好游泳的普羅大眾也有機會一嘗邊游邊欣賞維港美景的滋味。2012 年我以 34 分 41 秒游畢全程，今年以 29 分 39 秒比較兩年前快了超過 5 分鐘，進步原因之一是「劍魚會」田湘桂教練教導有方外，他亦指導我們許多冬泳訓練有用的營養須知，把握機會多參加游泳比賽，其中包括海水比賽，以吸收各種泳賽經驗，雖然渡海泳有別於在泳池游泳，潛在的突發狀況很多，但是能夠永不放棄順利完成賽事，達到個人目標已經心滿意足了。

故此冬泳手欲想在游泳速度上有進步，除了正常的游泳訓練和體能訓練，注意合理的飲食是十分重要的。在日常訓練中，若進行以有氧訓練為主的兩小時練習，冬泳手的飲食中應進食以含糖份為主要的食物，若進行以無氧訓練為主的練習，冬泳手應要每日每公斤體重攝取 1.2 克蛋白質，即是進食相應蛋白質含量的肉類。簡單地說，豬牛羊雞鴨鵝的肌肉含蛋白質在百分之二十二左右，魚蝦在百分之三十左右，由此可推算出所需蛋白質。如 70 公斤體重乘以 1.2 克等於 84 克蛋白質，換算成肉類大約 350 克為一日之所需。中年冬泳手由於蛋白質合成能力下降，蛋白質分解代謝大於合成代謝，所以表現在肌纖維萎縮，細胞再生能力減弱，器官功能減退，肌肉收縮的速度減慢，動作遲緩，所以，經常進行系統性的游泳訓練，合理地補充蛋白質可以減緩衰老的過程。

蛋白質是生命的基礎，人體約有十萬種蛋白質由二十種氨基酸組成，其中約有八種氨基酸人體不能自己製造，必須從食物中取得，故參加訓練的冬泳手，絕對不可以缺乏，否則隨之而來的是免疫力下降，疾病產生，更談不上訓練了。當冬泳手感覺疲勞，且恢復變慢時，其中之一的原因是蛋白質合成代謝與分解代謝失去平衡或攝取蛋白質不足所致。因此建議冬泳手要把一日三餐的蛋白質份量分配好，一般是早餐 20%，中餐 50%，晚餐 30%。有合理的蛋白質供應給身體，冬泳手的肌肉代謝能力增強，肌纖維增粗，肌球蛋白 ATP 酶活性增強，肌力上升，負荷能力轉強，工作時間延長，運動中也不易受傷，由此可見蛋白質是生命最重要的營養物質。

中年冬泳手由於組織細胞對胰島素敏感性降低，故肝糖和肌糖原儲存量減少。肌肉中磷酸果糖激酶和肌型乳酸脫氫酶的活性降低，有氧代謝能力下降，雖然衰減的速度比糖酵解慢，但仍然會造成心肺功能減退，血紅蛋白偏低，令整個有氧代謝降低。因此，游泳訓練能減緩這些問題的發生。因此正確地補充糖份也是重要的，而且運動可以提高身體組織對胰島素的敏感度，增加糖的代謝能力，加速組織對糖的利用，達到血糖

正常水平，故此建議中年冬泳手可在訓練前 40 分鐘，進食液態含糖和含維生素 B 的水果飲料，一是增加運動中的能量，二是確保能量代謝中酶的正常運作。

這種加糖的飲料以芒果汁或鮮橙汁或鮮木瓜汁或鮮葡萄汁為好。進食數量大約在 250cc 至 400cc 為好。進食多少主要區別於各人身高體重而不同，身型嬌小飲少量，反之亦然。而在訓練過程中，適時的補充水份，電解質也是重要的。特別在高溫的環境中，過多的流失會造成抽筋現象，抽筋後果可大可小，主要看抽筋的部位，一般大、小腿抽筋較易處理，朝抽筋反方向拉直作按摩便可消除，重大的抽筋後果嚴重，如角弓反張，背肌抽筋，胸肌、腹肌抽筋，均需要旁人協助才可解決。當冬泳手在進行有氧訓練結束後，在 30 分鐘內補充含糖及維生素 C 或 E 的飲料，能快速恢復肌糖及抗氧化，抗氧化的目的是阻止自由基對身體的破壞。

總之，根據訓練和比賽的不同需要，食用相關的食物，對於促進訓練和比賽，有極大的幫助。為此，筆者建議冬泳手在平時訓練的日子里，以體重是 70 公斤的人士來講，早餐：一杯 250cc 左右的溫開水，一個蘋果，100 克左右的麵食配 50 克鮮肉或其它澱粉食物及一杯麥片，整個上午可作少量的有氧訓練，並且注意補充適當的水和電解質。中午餐：鮮橙或富含維生素 B 的水果一個，肉類或魚蝦類約 200 克（不帶脂肪），菜蔬 300 克，澱粉（米飯麵）150 克（注意是飯前水果），休息 1 小時後可以開始做熱身運動，然後進行訓練。特別是無氧訓練，此時身體內的胰島素是最高峰，十分利於蛋白質的合成代謝。同樣，下午的訓練注意水份及電解質的流失，要及時補充，補充時留意每次只補充少量水份，可多次補充，單次補充數量太大，會造成心臟負擔太大，因此少量多次是補充體液的原則。當下午的訓練結束後，適當補充富含維生素 C 或 E 的含糖飲料，對抗氧化及補充糖原，加速疲勞的恢復。晚餐：下午 7 時前，水果一個，鮮肉類 100 克，菜蔬 200 克，澱粉類 100 克。晚上在子時前睡覺為好，即是 11 時之前。

筆者告誡每一位冬泳手，蛋白質的攝取是十分重要的，長期蛋白質攝取不足，將會造成一些嚴重的問題，對健康極為不利。訓練和比賽前是否要服用營養補充品，主要視乎運動劇烈程度和營養的配合，只要飲食安排恰當，不服用也有好的效果。如需服用，應先向專業教練或營養師查詢，或服用性質溫和的補充品，如比賽前四日，開始服用含糖量高的食品（中長途泳手），或者服用能增加爆發力的肌酸或者能激活肌酸激酶的食物（短途泳手），這一切的前題是不可以服用任何興奮劑或類固醇，這是體育道德問題。訓練或比賽是為了得到健康快樂，不可為取得名次而損害健康，損害道德標準。健康的身體其實就是對自己和家人的最大祝福！祈盼享受比賽樂趣之餘，更可增進參賽者間的情誼。若想向家人獻上最大的祝福，請坐言起行，游出健康新天地，重奪人生的金牌！

參考資料：

1. 程偉健、田湘桂、楊慶新、呂宇俊(2014)。暢游人生下半場：重奪人生的金牌。一沙通識有限公司。
2. ACSM Guidelines for Exercise Test and Perception(2014). (9<sup>th</sup> ed)