

武術賽期補充

運動科學處 曾怡鈞營養師

版本 1 · 2021/12/17

回補燃料

REFUEL

每天攝取 5-7 克/公斤碳水化合物 (比賽間隔 > 8 小時) 。

全天定時攝取富含醣類與蛋白質的膳食和小點心。

當比賽的場次與場次間，間隔小於 8 小時，在賽後立刻補充 1~1.2 克碳水化合物，並持續 4 小時，來使肌肉中的醣原儲備充分。



每場比賽後，約補充 50 克的醣類 (200 大卡) 以固體與液體交叉的方式補充，以減少因缺乏食欲而吃不下的情況，並可每間隔 30 分鐘補充一次。例如運動飲料→能量果凍→果汁→能量棒→水，依此類推。

補充水分

REHYDRATE

每流失 1 公斤體重，記得補充 1.5 公升的水分。

比賽的間隔，可以補充運動飲料或含鈉的零食，例如蘇打餅、鹹餅乾。

修復組織

REPAIR

攝取 1.2~2 克/公斤/天的蛋白質。

建議每間隔 3-4 小時，攝取一餐富含蛋白質 0.25-0.3 克/公斤的食物。



範例

比賽中的營養補充

小明體重 65 公斤，在完成第 1 場的比賽後，他在過程中的能量消耗（包含賽前熱身）約為 200 大卡（ $6 \text{ MET} \times 65 \text{ 公斤} \times 30 \text{ 分鐘} \times 0.0175 = 204.75$ 大卡）。

為了達到良好的能量補充，他每場間約需要補充 200 大卡的能量（=50 克的醣類），他可以用每 30 分鐘/次的頻率補充，並以固體和液體間隔的方式，來達到他的碳水化合物補充目標。下面是他的飲料/食物的範例菜單：



營養素	運動後立即		運動後30分鐘	運動後60分鐘	運動後90分鐘		比賽中 總量
	寶礦力 (340 mL) 1瓶	香蕉 1根			池上米餅 椒鹽口味 1包	金莎 1顆	
食物來源			能量果凍 1包	園之味100% 柳橙果汁 1瓶			
蛋白質 (g)	0	1.9	0	2.8	0.9	1	6.6
脂肪 (g)	0	0.1	0	0	6.3	5.3	11.7
碳水化合物 (g)	22.44	27.6	45	41.2	17	6.1	159.34
熱量 (Kcal)	88.4	102	180	176	128	74.4	748.8

比賽後的營養補充

小明體重 65 公斤，在賽後他總共需要補充 78 克碳水化合物（ $65 \text{ 公斤} \times 1.2 \text{ 克/公斤/小時 CHO}$ ），以及 19.5 克蛋白質（ $65 \text{ 公斤} \times 0.3 \text{ 克/公斤/餐 蛋白質}$ ）。下面是他的飲料/食物的範例菜單：

營養素	最後一場結束後				賽後 總量
	伊蕾特 鮮奶布丁 1個	茶葉蛋 1個	地瓜 1個	金莎 1顆	
食物來源					
蛋白質 (g)	10.5	7.1	1.9	1	20.5
脂肪 (g)	1.5	4.7	0.3	5.3	11.8
碳水化合物 (g)	30.1	1.1	41.1	6.1	78.4
熱量 (Kcal)	176.3	73	170	74.4	493.7