

醣類攝取不足會使運動表現變差

運動科學處 曾怡鈞營養師製 Version 1. 2021

醣類是肌肉運動時的能源首選。但身體儲存醣類的能力有限。因此每天要吃足夠的醣類並在耐力活動期間持續攝取醣類，可幫助支撐您的肌肉活動和維持血糖。

通過醣類的補充可增加糖原儲備（肌肉中儲存的醣類），還可以幫助您在劇烈運動後更快恢復。

女性通常比男性更容易燃料不足，限制醣類會導致肌肉供油不足，進而損害運動表現。如果沒有足夠的醣類，您可能還會感到疲勞，難以完成訓練任務，並增加受傷的風險。



我需要多少醣類？

您對醣類的需求會因運動類型、運動強度和熱量需求而異，它可能每天都在變化。

我是否醣類補充不足？

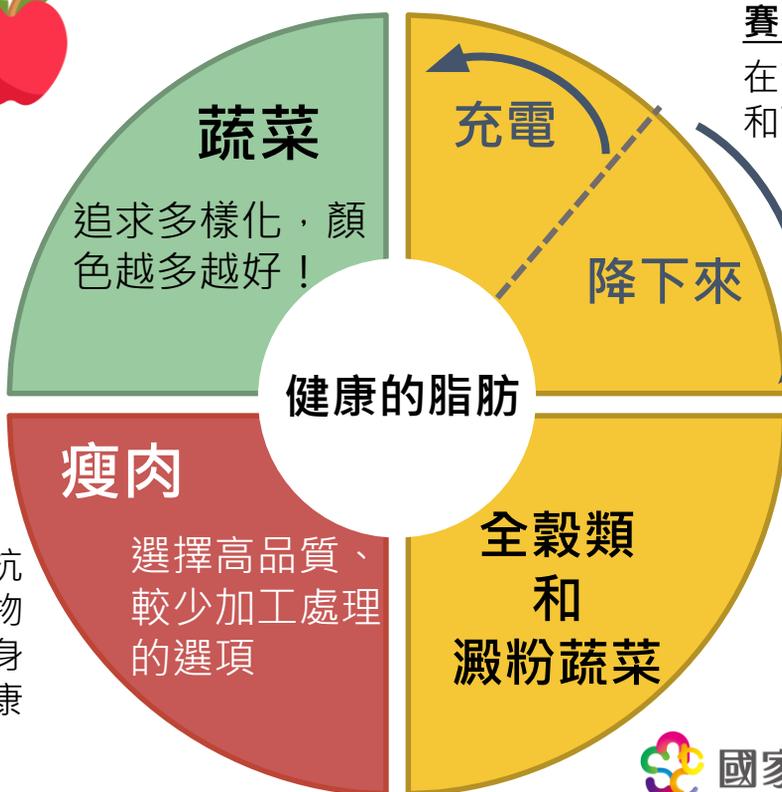
密切關注自己的體重和運動表現，來協助判斷是否攝取太少醣類。如果未刻意減重卻出現體重下降，或常感到疲倦、在想達到最佳表現時遇到困難，您可能醣類不足。

記住，熱量和營養的需求會根據訓練強度而變化，您的餐盤也會有所不同。

建立自己的“力量餐盤”



- ✓ 需要適當攝取液體和電解質以保持水合作用
- ✓ 將水果作為點心或甜點，搭配訓練時間作為醣類補充的來源。



賽季內、高強度

在高強度日子，熱量和醣類的需求最高

將穀物和澱粉類蔬菜增加到盤子的1/2，以便進行嚴格的訓練

休賽期、輕強度

在輕強度/休息的日子或為了減肥，將穀物和澱粉類蔬菜減少到盤子的1/4

充足的蛋白質和抗氧化劑豐富的食物對於維持健康、身體組成和恢復健康至關重要。