

舌尖上的運動能量

專題飲食

2012奧運剛開幕，超過200個國家逾萬名健兒積極應戰，誓要將多年功夫於世界舞台上展光芒。

有謂台上一分鐘，台下十年功。運動員除了積極操練，飲食習慣亦是關鍵。食物於運動員來說就如燃料，在訓練和比賽期間均要吃得精準，體內那團火才得以燃燒下去。我們找來先後代表香港參加奧運帆船項目的Nick Bryan和陳敬然，分享他們的奧運飲食心得。

文：張艾淳 圖：葉思雅、資料圖片、受訪者提供

吃肉可補充蛋白質，師傅特別選澳洲的草飼牛，比較飼少油脂，肉味亦較濃。T骨扒下墊有新薯，吸了肉香的薯仔惹味吸引，而且含豐富碳水化合物。（\$351/450g，N）

雞肝以橄欖油輕煎，番茄醬以新鮮番茄、羅勒、洋蔥、蒜蓉等煮成，富新鮮番茄的微酸。（\$158，N）

無論你是否運動員，早餐同樣重要。Nick推介的加料版早餐，以額外雞蛋取代焗豆，香腸和多士分量加倍，提供非常豐富的蛋白質和碳水化合物，足以應付上午的訓練。廚師特別選用豬脊肉做的煙肉，比常吃以腩肉做的煙肉較少油脂。（\$108，Y）



一條香蕉、十粒藍莓、全脂牛奶，加上纖維粉，喝罷即時充滿能量。（\$55，P）

雞心豆蓉、青瓜乳酪、茄子蓉、菠菜炸卷，全為蔬菜，清新又飽肚。（\$98，S）

Nick Bryan 為奧運增重10公斤



比賽當年

Nick憶起廿多年前的比賽，「當年比賽時風很大，很多對手亦駕馭不了，帆船反了，情況就如前兩天快要掛8號風球時一樣惡劣」。

Nick現年56歲，已婚，育有一子一女。英國人，曾任香港匯豐銀行高層，1988年代表香港參加漢城（現為首爾）奧運帆船項目，現於蘇豪開設幾間西餐廳。

碳水化合物 + 健身

自12歲隨爸爸玩帆船，40多年來，帆船已成了Nick生命的一部分。談到帆船的最大挑戰，Nick指是他的體重，「決定參賽時距離奧運只兩年，開始留意體重，那時我只有70公斤，於帆船選手來說，這數字太輕了，決定增加10公斤」。

他笑言，自己非全職運動員，日間於銀行上班，夜晚回家繼續「上班」，照顧剛出生的兒子，生活非常繁忙，只能偷時間來練習。至於飲食習慣，因非職業運動員，沒獲得任何專業意見，唯有自己找醫生。「為增磅，那兩年我什麼都吃，主要吃含碳水化合物的食物，當然要配合健身，才可以變得強壯和健康。」運動員敬而遠之的啤酒，Nick認為淺嘗亦可以，「啤酒也是麥釀製的，而且醫生指每天一支無問題呢」。

練習帶備飽肚食物

帆船講求身體平衡，風向、風力不能控制，唯有控制自己的身體，「帆船講求360度體能，要夠力與水力、風力抗衡，才能好好控制帆」。帆船訓練甚為密集，每次下水起碼練習4至5小時，除了吃豐富早餐，Nick亦會帶備蘋果、香蕉、energy bar等輕便且飽肚食物。

陳敬然（阿Ying） 每日餐單幾乎一樣

阿Ying現年30歲，已婚，育有一子。中五畢業後成為滑浪風帆全職運動員，先後代表香港參加亞運、奧運、東亞運動會等國際比賽，三度當選香港傑出運動員，2011年退役，現為大學生。

「做運動員可以話要犧牲食慾」，多年來，阿Ying每日三餐幾乎一模一樣，「早餐只幫襯某間茶餐廳，晏晝食粟米肉粒飯，夜晚自己煮番茄蛋」，去年退役後，他的飲食習慣並沒大改變，只是反反覆覆

吃同樣的食物，吃到太太也怕了。

選手村垃圾食物誘惑大

大型運動會如奧運，參賽國逾百，選手更逾萬人，阿Ying指大會餐廳供應的食物亦包羅萬有，幾乎任何國家菜式都可找到，24小時營業，地方亦可容納幾千人，相當具規模。以為選手無味好食？事實剛好相反，最大誘惑就在選手村內。「汽水機或快餐店隨處可見，汽水機更幾乎每50米就有一部。由於有贊助，這些都是免費任吃的。」垃圾食物唾手可得，不過為免影響表現，阿Ying只好忍口。

牛奶水果分開吃

16歲加入港隊，在教練嚴厲教導和師姐李麗珊影響下，阿Ying亦漸漸習慣吃得清簡。為應付密集訓練，阿Ying每天會吃豐盛早餐，麥皮、多士、雞蛋、火腿、芝士，而運動後亦要盡快補充，「最好運動後30分鐘內進食，否則會感覺愈來愈累」。至於晚餐，阿Ying則多數自己煮，「自己煮的話可控制吃什麼，例如用橄欖油，只下一兩茶匙就可以了，調味只下鹽糖黑椒等」。阿Ying又多次強調quota，「如垃圾食物，熱量高且沒有營養，吃了只會阻住胃口，令身體吸收不到需要的營養。」他提醒，即使吃健康食物亦要注意配搭，「如牛奶和水果，很多人將兩樣一齊食，其實牛奶會影響人體對水果的吸收，所以最好分開食」。

犧牲口福

阿Ying表示做運動員要犧牲食慾，多年來每日三餐幾乎一模一樣。

知多啲

運動員日需可達6000千卡

職業運動員每日操練數小時為等閒事，消耗如此大，吸收亦相對多，一般成年人每日所需熱量為1500至2000千卡，運動員則可高達4000至6000千卡。

進食後，碳水化合物會先轉化葡萄糖，隨血液運送至身體各組織，為細胞供應能量，剩下來的糖分就會儲存於肝和肌肉之內，成為肝糖，為其中一個主要儲備能量。美國註冊營養師何智衡（圖圓）表示，由於碳水化合物本身含水量高，故進食碳水化合物會同時令體內水分增加，變相增重，故運動員宜同時進食蛋白質，以平衡體內營養。

長時間訓練，或進行耐力比賽，體內儲備的肝糖量或會不足應付。同時，體內鉀質和鈉質會隨汗液排出，而鈉和鉀質失平衡會容易產生肌肉痙攣（muscle cramp），即抽筋，故要注意補充水分或含鉀質和鈉的運動飲料，或吃含豐富鉀質的食物如番茄。

info

(N) Nico's Spuntino Bar + Restaurant
地址：中環伊利近街49號地下 查詢：2978 3949

(P) Portobello
地址：中環士丹頓街9號地下 查詢：2523 8999

(S) Staunton's Wine Bar & Cafe
地址：中環士丹頓街10至12號地下 查詢：2973 6611

(Y) Yorkshire Pudding
地址：中環士丹頓街6號地下 查詢：2536 9968

