



# 體育術科考試怎麼吃？

## 你不可不知的運動營養

很多人在運動前都沒有吃東西的習慣，誤以為這樣可以減輕身體的負擔，事實上空腹運動的身體並不利於運動表現。

**那麼應該吃什麼？怎麼吃呢？**



### 測驗前1小時

- 運動前的飲食最好在運動前1小時補充完畢。以簡單的碳水化合物(醣類)為主，如全麥吐司、香蕉、麥片、米飯、地瓜或低糖水果。
- 而高糖、高油、高蛋白質的食物則較不利於消化，且甜份高的食物容易導致運動時血糖不足，如甜巧克力、包子、速食、碳酸飲料、雞排等。

### 測驗前30分鐘

- 若來不及於運動前一小時補充完畢，則最少應把握運動前30分鐘攝取易消化的碳水化合物如蘇打餅乾、能量凍飲、香蕉。
- 且應慢慢補充約半瓶礦泉水、運動飲料(200-300ml)的水量。

### 單項測驗後、當天測驗後

- 單項測驗後(為下一個測驗做準備)—運動後15-30分鐘是身體修補的黃金時間，應補充富含醣類與蛋白質的食物以利於組織修補、促進恢復，像是低脂優格、豆漿、雞蛋、豆腐、雞胸肉、魚類御飯糰、能量棒、小餅乾。
- 當天測驗後(為隔天做準備)--運動後的身體修補會持續4-6小時，晚餐以3:1的比例補充碳水化合物與蛋白質較佳。
- 此外，運動後應盡早補充水分或運動飲料以彌補運動中流失的水分，並加快身體的恢復。