

〔心素食儀〕



# 跑馬拉松 素好

文 / 陳婷鈺 臺灣素食營養學會營養師

馬拉松除了挑戰選手的毅力，心肺功能跟耐力也都很重要。吃素的人，體力會較差嗎？

答案是不會！吃素，一樣可以跑出亮眼成績。

## 第一步：澱粉比蛋白質、脂肪都重要

因為：

### 1. 有氧運動與健身都需要澱粉提供能量 喔！

雖然脂肪熱量高，但澱粉被分解的效率還是比較高的。

### 2. 儲存在體內的澱粉（肝醣），可以有效提升耐力。

反之，如果肝醣不夠用，那選手很快就會感到疲憊。因為澱粉是植物性的，所以吃素的人可以輕而易舉的攝取到建議量！

## 第二步：從各種食物攝取蛋白質

長跑對肌肉的負荷量大，蛋白質可以修復肌肉，建議馬拉松跑者：每公斤體重攝取 1.2~2.0 克的蛋白質。

例如，體重五十公斤的女性，每天應攝取 60~100 克的蛋白質。從豆類、堅果類補充，盡量將一天所需的份量，平均分配到三餐。

## 第三步：注重鐵的攝取

因為植物中的鐵質吸收率較低，所以要特別注重鐵質的攝取，尤其是月經期間的女性。

缺鐵會降低肌肉運作的效率，影響運動表現，所以一定要特別注意。

## 素食的優勢

抗氧化物吃得多！

因為高壓訓練與長時間的運動容易加快細胞的氧化速度，植物裡的抗氧化物質能夠降低細胞破壞的程度，還可以提升能量產出的速度。🌱

平時選擇非精緻澱粉，如：全麥、糙米、豆類等，可以攝取到維生素B群、纖維質。

賽前與比賽期間，選擇非精緻澱粉，以避免脹氣、消化不良等不適症狀，影響表現。

可考量於比賽期間使用運動補充營養品，隨時補充能量。