

5

夜間飲暖湯

由於比賽是日以繼夜，入夜後不但體力下降，氣溫亦會較低，故余思行建議大家到達補給站時應取暖飲品，例如熱咖啡、熱湯等。

「通常補給站會有即沖的粟米湯、番茄湯供選擇，在涼夜或寒夜中飲用，除了補充能量外，亦令身體溫暖，兼有提神作用。」余思行說。

另外她建議在補給站最好不要停下來休息太久，因為一停頓，休息太長後再起行，需要很多時間才能追上，倒不如保持均速，便不會落後太多。

補充水分

比賽開始前需要補充水分，先飲300至600毫升，之後每60分鐘飲300至450毫升水。運動飲品亦包括在內，並應適時飲用，以補充電解質，余思行建議在每個補給站都要取一支放入背包中，供途中飲用。



▲步行中，必須密補水。

三日前儲糖大法

為了應付一百公里賽事，身體需要大量醣原，故事前三日要為肌肉儲醣供當天用，每公斤體重每日要進食8至12克碳水化合物，即一名70公斤男士，每日要吃560至840克，相等於10至15碗粉/麵/飯，55公斤女士則要440至660克碳水化合物，相等於8至13碗粉/麵/飯。

一計之下，即一餐要吃3至5碗飯？有些人會覺得很難達到。余思行說，當中的碳水化合物能除了粉、麵、飯、麵包、意粉等主食外，亦包括蛋糕、雪糕、乳酪、運動飲品、能量啫喱等高熱量食物，所以健兒的正餐可以吃兩碗飯，餐與餐之間吃麵包、蛋糕、雪糕、運動飲品等，便能達標。

為免腸胃不適，這三天不應吃太多纖維，每餐約半碗菜便足夠，肉類需求亦較少，每餐半碗，主要多吃饭。圓

▼熱湯、熱咖啡都是晚上補充能量的好幫手。



補給站取食物

長時間行山必須定時補充能量，所以大會在不同路段有補給站，余思行建議大家事前計劃甚麼時候需要進食甚麼，當一到補給站時便應補充碳水化合物，然後選取適量食物放入背包，供這一段行程食用。

她說應大約數小時吃一餐，最快補充能量的是薯仔、麵包，蛋糕一類。一些輕便易攜食物如包裝蛋糕、麵包、三文治、能量穀物棒、水果，可以一邊行山一邊進食，亦是不錯的選擇。「健兒在比賽期間大多沒有胃口進食，但又必須補充能量，故一些方便、易消化的高碳水化合物最適合。」余思行說。



▲步行中，必須密補水。

早餐：

- 2杯早餐穀物加低脂奶
- 1份鮮果
- 2份全麥巴碌果醬
- 1杯橙汁

小食：

- 1支能量穀物棒 +
- 1份鮮果 +
- 1罐汽水

晚餐：

- 2碗飯或麵
- 1/2至2/3碗肉類
- 1/2碗蔬菜
- 1杯低脂乳酪

午餐：
• 2碗飯
• 1/2至2/3碗肉類
• 1/2碗蔬菜
• 1杯低脂乳酪

下午茶：

- 1杯低脂奶或豆奶
- 1份蛋糕或
• 1塊甜品

SEIKO

18:28:16

這是60公斤體重人士，每天需進食600克碳水化合物的餐單。



4

毅行者比賽於十一月十六日舉行，相信各參賽者都已備戰完畢，整裝待發。但這長一百公里的比賽會消耗大量體力，所以賽前必須多進食儲足能量，比賽途中亦要適當地補充食物及水分。

今期由有三屆毅行者參賽經驗的營養師余思行，為各健兒講解事飲食要訣。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀



余思行說，對於首次參加的健兒，應以完成賽事為目標，毋須特別在意時間。「每人有不同速度及目標，毋須強求自己要在短時間內完成，因為毅行者精神是鍛煉自己的毅力和耐力，及發揮團隊精神，最重要是平平安安、沒有受傷完成賽事。」

以此為目標，事前訓練充足，配合賽前儲存能量，相信一百公里賽程可以完成。

以下，是余思行為健兒們提供的賽前及比賽途中的飲食要訣。

英國註冊營養師
余思行

1

賽前提防消化不良

余思行說，比賽前必須小心飲食，避免消化不良或肚瀉，過往就嘗試過有隊員因途中肚瀉而無法繼續，被迫退出。「肚瀉會令人體力大大下降，可以說是無力步行，就算有腸道不適都會大大影響表現，故比賽前一周必須小心進食，而賽前的一天避免進食大量高纖維食物，例如蔬菜、芋頭、番薯、南瓜等。」



碳水化合物密密補充

比賽當天，在賽事開始前二至四小時進食，以高碳水化合物、低脂肪及低蛋白質為主，「碳水化合物最快及最易被人體吸收，脂肪和蛋白質則消化時間較長，故應以高碳水化合物為主，例如白飯、白麵包等。碳水化合物最好選低升糖指數，如麥皮、意粉、麵包、生果、乳酪，吸收快，提供能量。」

至於進食哪些食物令自己腸胃舒服及吸收快，余思行說人人都不同，故需要事前試清楚，找出令自己最夠能量的食物。她以個人經驗為例，鹽水焗新薯，以錫紙包好放入背包中，或白麵包搽果醬，都是非常容易消化及吸收的食物！

而一些能量啫喱，亦要事前習慣食用，以免屆時引致消化不良。

►高碳水化合物食物，能夠最快補充體力。



毅行者飲食要訣

3

能量食物要捉定

當行到中途後，參賽健兒的體力都開始下降，所以大家要準備能量食物，例如能量啫喱、能量飲品、能量穀物棒等。余思行以自己為例，當去到麥理浩徑第七段，大家已經消耗很多體力，但卻要上逾千級樓梯的針山，望着都腳軟，這時候如何令自己充滿力量一鼓作氣上山呢？她會進食一包能量啫喱，便夠力量上山。至於哪些食物最有效，余思行建議大家早嘗試，找出最適合自己的。

►背包中應袋定能量食物及飲品，適時食用。

