跑者的能量补给,三点建议请收好

本报记者 魏骏琼

不少运动爱好者都喜欢进行跑步训练,但不管是长时间的户外跑,还是早晚间的休闲跑,跑者都必须摄入碳水化合物以补给能量,为完成目标提供动力支持。但是,摄入碳水化合物也是有科学讲究的,错误的做法不仅会影响运动成绩,还会对身体非常不利。

选好能量来源

无论在有氧还是无氧运动中,碳水化合物都是一种重要的能量来源。“如果身体中碳水化合物减少,健身者的运动表现就会下降,身体也更容易疲劳。”杭州启顺健身工作室教练郑悦解释,在马拉松运动中,尤其是全马项目,当肌肉中的糖原耗尽后,身体开始只由脂肪供能,但由于能量转换效率不同,供能不及时,配速就会下降,体感也变得虚弱疲劳,从而感到饥饿和头晕乏力。“所以,碳水化合物之于跑者,远比我们想象中更重要。”

大多数的营养学家认为,跑者应该从三个方面获取热量:55%来自碳水化合物、25%来自蛋白质、15%-20%来自健康的脂肪。在每天摄入的热量中,碳水化合物应该是超过一半的,这是在跑者群体中比较容易形成的共识。

注意补给误区

有的跑者认为,为了更有效地补给碳水化合物,需要将能量耗尽之后再补给。甚至有跑者在比赛之前的晚上大吃一顿,补给很多碳水化合物,认为这样就可以满足比赛需求。郑悦认为,这种做法并不可取。“当体内的能量耗尽时,身体会感到极度疲劳,这样对身体非常不利,而且,一口气‘疯狂恶补’并不会提高储存能量的效率,反而可能会引起肠胃不适。”郑悦建议,在比赛之前提前3-4天补给碳水化合物,让身体充分吸收和储存能量即可。

其实,跑者不但要在赛前几天进行能量补给,还要制订计划,规定好每顿饭的内容,合理摄入碳水化合物。此外,郑悦认为,在备战比赛时,能量补给也需要“练习”。特别是进行长距离比赛时,中途必须要补给能量。比赛时最忌讳的一点就是吃陌生食物,所以,跑者在平时训练时就要尝试发现自己适合哪些食物,这些食物对自己的能量补给效果如何,以及每次补给的时间间隔是多少。做到心中有数,才能科学合理地进行补给。

掌握补给技巧

那么,应该如何科学补给能量呢?其中有哪些技巧值得跑者掌握呢?郑悦介绍了以下几个做法:

提前准备好食物。如果跑者一天安排两次跑步,那就很难有更多的时间去准备食物,所以这就需要跑者提前准备更多的食物,比如切好的水果或者煮熟的鸡蛋,它们补充能量比较及时。另外就是提前做好一些食物或者小吃,可以在前一天晚上准备好燕麦粥或者鸡胸脯肉,自己做一些能量棒。

白天确保足量饮食。白天的第一次跑步往往都能在能量充足的状态下进行,问题是跑过一次之后,如果后面的时间内摄入的能量不足,那么就会影响到晚上的第二次跑步,很容易导致身体过早疲劳,影响训练效果。

早餐不能少。一般情况下,第一次跑步安排在早晨。不过,很多跑者不喜欢吃早餐。对于要一天两跑的跑者来说,早餐一定不要少,因为这有利于身体储存能量,为晚上的第二次跑步奠定能量基础。

知晓补给时间。当跑步时间超过1个小时,跑者就需要在中途进行补给。每一位跑者的能量消耗速率不同,也要考虑训练的强度,所以跑者要找到适合自己的补给时间。从补给量来看,每小时补给30-90克的碳水化合物比较合适。

运动补水有门道

本报综合报道

长时间运动,人体会产生大量热量,机体主要通过排汗以达到散热的效果,汗液中绝大部分都是水,其余很小部分是钾、钠、钙、镁等。大量出汗后,需要及时补充水分,否则不仅会使体温调节出现障碍,还会使代谢产物堆积,导致疲劳,影响运动表现。

运动前后光喝水够吗?

一般而言,运动时间在1小时以内,运动方式较轻柔,可以选择喝白开水或者纯净水。这个期间的运动,对人体消耗的水分、电解质、能量等相对较少,依靠身体储备可维持机体运转,运动后适当补水即可。对成分没有特殊要求。当持续时间超过1小时,或高强度剧烈运动后,光喝白开水是不够的,水是低渗透压的,大量饮用会稀释血液中的电解质,造成电解质失衡,易出现头晕、恶心、全身无力的水中毒现象。同时,相对长时间地运动,会造成身体能量、电解质消耗,这时需要补充运动饮料或淡盐水,如单纯喝白开水,只能解口渴,不能解体渴。

为什么选择运动饮料?

运动饮料可以针对性补充运动时丢失的营养物质,起到消除疲劳,提高运动能力的作用。一般运动饮料中,水分含量在90%左右,糖分含量在8-12%左右,无机盐含量在1.6%左右,维生素含量0.2%左右。这样的成分与人体体液相近,饮用后能够快速吸收,及时补充水分和电解质,使体液达到平衡,迅速补充能量,维持血糖稳定,从而达到改善和提高代谢调节能力,改善体温调节和心血管机能的效果。但需要注意的是,高血压、糖尿病患者以及儿童都不宜饮用运动饮料。

运动前后需要如何补水?

大运动量情况下,人体对口渴的敏感度降低,不易感到口渴,但其实身体可能缺水,感到口渴时再补充运动中丢失的水分,补充量仅能达到丢失量的一半左右。

运动前要做好水储备。运动起来后,人体血管会扩张,血容量会变化,提前补水可以迅速补充这部分的变化。建议运动前15-30分钟饮水100-250ml;运动中要补水。结合强度和时长,每次补充100-200ml的白水或运动饮料,室温或10℃左右的水温为宜,遵循少量多次原则;运动后补水。运动后可采用称量体重变化的方式,体重每降低1公斤,补水约为体重丢失的1.5倍。