

Photo : 網上圖片 Design : Yvonne

Text : 李天立

基督教聯合那打素社康服務
專職醫療服務 / 社區營養服務
澳洲註冊營養師、香港營養師協會認可營養師

www.ucn.org.hk [ucnchs](https://www.facebook.com/ucnchs)



解構食物 · 營養與運動關係

識飲
識食

受傷後營養知多啲

無論是運動初哥或頂尖的奧運選手，都有機會於做運動時不幸受傷，如跑步拉傷、跌倒流血或不幸骨折需要打石膏。如不幸受傷我們都會嘗試用不同方法讓自己早日康復（如敷冰、按摩、跌打、針灸等），除了傷口的外部護理外，適當的營養吸收都是康復過程中不可缺少的一部分！

蛋白質

因受傷需要較長時間休養的運動員，休息期間難免流失肌肉。攝取充分蛋白質有助減慢肌肉流失速度。如果需要做手術或有傷口，更需要額外蛋白質幫助傷口復原。一般成年人每天蛋白質所需以每公斤體重攝取約0.83克計算，一位體重70公斤男士每天所需的蛋白質為：70x0.83=58.1克。而有傷口/手術後人士可考慮增加蛋白質的攝取，以每天每公斤體重攝取約1.2至1.5克蛋白質作計算蛋白質的攝取量（實際所需可諮詢註冊營養師）。

選擇蛋白質食物時應首選一些優質蛋白質食物，份量可以參考右方圖表：

食物	份量
雞蛋	1隻
蛋白	2隻
豬、牛、羊、雞、魚肉	約1隻麻雀牌大小 / 38克(未煮熟計)
水浸吞拿魚	約2湯匙
蝦	4隻(中)
帶子	3隻
板豆腐	1/3磚
脫脂奶	1杯
低脂原味乳酪	1小杯 (約150毫升)

每份食物均可提供約7克蛋白質
(應以低脂肪含量作健康選擇)



熱量

當運動員受傷而需要休養，於短期內停止做運動，很自然就會覺得需要減少進食避免增肥。當然，運動量減少，熱量需求亦會降低，但過分減少食量會阻礙身體復原。不少運動員都會忽略受傷後身體所需要用以幫助復原的熱量，特別是要做手術或有傷口的傷者。另外，一些需要用拐杖或支撐架走動的傷者會比平時用腳行路消耗更多熱量。有研究亦發現，過量減少熱量攝取會增加肌肉流失的比率，影響運動員康復後的運動表現。因此，就算在暫停做運動的休養期，亦不建議過份節食，應跟從健康飲食原則及份量便可。

補充品

當有任何身體不適（包括運動受傷）很多人都會相信進食營養補充品會令身體早日康復。部分營養素的確對身體康復有幫助，例如ω-3脂肪酸有助減少發炎及增強免疫力，或是一些維他命A、C、鋅等有助促進傷口復原。在一般情況下，這些營養素都很容易從食物中吸收足夠份量，不須依靠補充品。有研究發現使用營養補充品對身體康復沒有太大幫助，甚至過分攝取某些營養素（如維他命A、D、葉酸、ω-3脂肪酸等）反而可能有損健康，包括增加死亡率，肝或腎衰竭及出血性中風等風險。因此若打算花大量金錢購買補充品，倒不如購買不同新鮮健康食材更有益！

如果想知道更多關於受傷後的飲食貼士或想了解更多健康又均衡的餐單，請諮詢註冊營養師。

References:

1. Tipton K, D: Nutrition for Acute Exercise-Induced Injuries. Ann Nutr Metab 2010;57(suppl 2):43-53.
2. Pasiakos SM et al, Acute energy deprivation affects skeletal muscle protein synthesis and associated intracellular signaling proteins in physically active adults. J Nutr 2010; 140: 745-751.
3. Tipton KD. Nutritional Support for Exercise-Induced Injuries. Sports Med. 2015;45 Suppl 1:S93-104.