

蔡正悠
香港認可名冊營養師
澳洲註冊營養師



基督教聯合那打素社康服務
社區營養服務

f ucnchs @ ucn_healthcare www.ucn.org.hk



越野跑的預備和補給 既要快又要「營」，講求速度與激情

越野跑是一場刺激的耐力戰，除了體能，補給策略同樣是關鍵。跑者通常只背著輕便背包在山林間穿梭，因此補給品必須精簡而有效率。

跑前準備：能量儲備

越野跑需要更長效、更穩定的能量。跑前2至3小時，建議事前先進食一份均衡膳食，包括高纖維碳水化合物(如糙米、燕麥)、適量蛋白質(如雞肉、豆腐)與少量健康脂肪(堅果)，為身體打好基礎。如果只剩1至2小時便開跑，則建議以快速吸收的碳水化合物為主(如白麵包三文治、白米飯團)，讓能量迅速轉化，以避免腸胃有過重負擔。切記不要吃得過飽，以免跑步時出現橫膈膜痙攣(亦稱「側腹痛」)。

水分補充同樣重要，但需謹記避免單純大量攝取水分，建議搭配少量電解質飲料，以確保鈉、鉀等電解質的平衡。

跑中補給：維持能量與電解質

能量啫喱

小小一包，卻是能量加速器，能提供容易吸收的碳水化合物，幫助維持血糖穩定。單一來源(如葡萄糖)吸收速度快，可迅速「上電」；而複合碳水化合物(如葡萄糖加果糖或麥芽糊精)

則能量釋放較為平穩，適合長距離運動。市面上的能量啫喱還會添加不同的成分以提升運動表現，例如電解質可在長時間越野跑及大量流汗的情況下補充流失的礦物質，亦避免抽筋與疲勞；而支鏈胺基酸(BCAA)及咖啡因則有助提神和延緩疲勞，可按不同需求作選擇。

在長距離越野跑中，通常建議每小時補充約30至60克碳水化合物。由於一般能量啫喱每包含有約20至30克碳水，因此大約每45至60分鐘補充一包較為合適，同時配合少量飲水，有助減低腸胃不適的風險。除了體能需要訓練，身體的消化也需要訓練；若沒有事前練習，臨時大量攝取高濃度碳水化合物，便可能導致腸胃不適。因此，在日常訓練中，必須先找到自己吃得習慣、且腸胃能接受的能量啫喱。

注意：所有補給應預先在訓練中測試，切勿在比賽時作出新嘗試。

電解質與「抽筋水」

所謂的「抽筋水」，其實是高鈉搭配適量電解質的組合，能在長時間流汗後迅速補充流失的鈉、鉀及鎂質，降低抽筋與肌肉無力的風險。同時，它亦有助水分更有效地進入細胞，維持

體內水分平衡，避免脫水。市面上的鹽糖、鹽錠及電解質粉等產品，本質上都是為了達到相同效果而設，差別主要在於濃度與補給速度。根據澳洲運動營養師協會(SDA)的建議，為了達到更佳吸收率，運動補充品中的鈉含量建議維持在每100毫升46至115毫克之間。

鹹味零食

鹹味零食是「心情調味劑」的一種，能打破長時間進食甜食的單調，例如魚肉香腸或芝士條，小小一條方便攜帶，跑步時亦較易食用。雖然這類食物屬於高鈉加工食品，平日不宜多吃，但在長距離越野跑中適量食用，則能補充少量鈉和蛋白質，減少抽筋與肌肉疲勞，同時帶來味覺上的新鮮感。它並非主要能量來源，卻能成為小小的「驚喜」。

良好的補給能讓你跑得更遠，但把垃圾帶走，才能讓山林得以永續。能量啫喱包裝、飲料瓶及零食袋等都應隨身收好，做到山野不留痕，自己的垃圾自己帶走。越野跑不只是挑戰自我的過程，更是一段與自然好好相處的美好時光。🌿

想認識更多營養資訊？
請向註冊營養師查詢或瀏覽社區營養服務網頁：

