



长沙马拉松来袭！ 赛前中后怎么吃？

10月30日，长沙马拉松将开始，那么问题来了，如何才能保持良好的状态？一句话，首先要吃得好！下面是一个超过5年跑龄的跑者分享的跑步饮食攻略，仔细阅读，你就可以做到——帖在手，跑马不愁。

比赛前几天

比赛前几天，可以多吃富含碳水化合物的食品，像是米饭、面条、地瓜芋头、杂粮面包、各类水果等等。

全麦制品能提供更多的维生素，也帮助消化，让比赛周肠胃运作顺畅。搭配适量的蛋白质和蔬菜，减少过多的油脂摄取。

赛前一天，应该吃平时习惯的食物，比例上仍应多摄取碳水化合物，但以好消化吸收的食物为主，像茄汁意大利面、糙米饭、馒头等。

赛前一天不要吃得太多，也不要吃得太油腻或过多的蛋白质，油脂与蛋白质消化时间较长，隔天早上可能消化不良造成肠胃不适。

也不要吃过多的纤维或易胀气的地瓜、豆类、白萝卜、包心菜、汽水等等。

比赛当天

跑马当天，起床时可以先喝一杯温开水，帮助肠道排空；早餐一定要吃，但要避免消化不良，所以建议在开赛前2小时食用完毕较理想。

选择简单易消化的碳水化合物，如全麦面包、馒头、或便利商店随手能买到的御饭团都可以。

整装前往比赛会场和热身时，可以每隔20分钟左右喝一点运动饮料，保持血糖稳定。若有喝咖啡的习惯，要注意咖啡可能利尿而跑厕所。

比赛途中

比赛过程中最好每经过水站都要喝几口水，身体在运动过程中代谢、比平常更需要水分补充，等到已经渴了才喝，往往已是过度缺水，这可能让你头昏倦怠、口干心烦；

喝水也不要牛饮，定时补充，少量多喝才适当。

有些比赛会提供运动饮料，可以在靠近水站时观察工作人员身后的饮品种类，以辨别水杯中装的是何种饮品；若比赛有提供补给食物，可以视个人状况吃一点，以不影响继续跑步的食物与

前往起跑线准备出发时，可以再喝一点运动饮料，几口就好，或带个铝箔包，开赛前喝掉。

说到赛前的饮食，不得不插一句，这绝对是个大学问，因为一旦吃不好，几个小时的马拉松比赛中，“人有三急”的烦恼，一定会缠住你！

不过不用担心，听听来自康奈尔大学威尔医学院的医学博士菲利斯以及一位跑完纽约马拉松全程的运动员的忠告，他们教你如何用科学的办法上厕所。

分量为主。

有个小地方要注意，若刚吃了补给品或能量胶，则喝水不喝运动饮料，运动饮料糖分浓度高，和补给品一起食用会影响水分补充和消化速度。

若有携带个人补给品，则应在赛前依练习状况安排定期补给时间，而不是没力了才吃。

比方说21公里与32公里后各吃一包能量胶就是不错的安排；若比赛气温较高，也可以携带方便补充的电解质胶囊或盐锭，但别忘了要喝水。

小贴士

1.一杯热饮帮你解决问题

很多跑步者每天早上都会喝一杯咖啡驱动肠子运动，虽然科学家们不确定咖啡究竟为什么能够有这样的功效但至少一项研究表明，咖啡的确“增加排便的欲望”。

不过专家菲利斯表示，任何温暖的饮料能够帮助刺激肠子运动，如一杯热茶或者甚至一杯热开水。

2.动一动，更畅快

体育锻炼能够将你“引入卫生间”，这也就是为什么在比赛前热身运动如此重要的原因之一。

菲利斯说：“在你出门准备锻炼之前，我建议你做点轻微的运动，以此来刺激你排便。”若你附近有移动厕所，做大跨步的热身运动吧。

3.尝试按摩

最近，加利福尼亚大学洛杉矶分校的一项研究表明，在你的生殖器和肛门之间的区域加温和压力有助于打破和软化便秘，这方法或能帮助患者解决“堵塞”问题。

“如果你无计可施，或者值得一试。”虽然有点尴尬，不过不会受伤。

4.紧急情况？使用甘油栓

一些跑步者承认，曾经在排便不成功的时候使用甘油栓。但如果你从来没有使用过这种方式，菲利斯并不推荐。

“甘油栓生效时间因人而异。有些人可能15-20分钟就有便意，有些人可能要等上几个小时才有感觉。”

赛后恢复

缓和伸展后马上补充碳水化合物和适量的蛋白质，比例大约是4：1，即时的补给能启动身体的恢复机制，补充糖分，帮助蛋白质合成与防止分解。

可以事前准备调味乳、加糖豆浆、或牛奶巧克力等食物，好不容易完赛了，吃些甜食犒赏自己吧。

■来源：澎湃新闻



关注三湘都市报微信
看E报。

