

# 運動營養寶典

EAT TO WIN

# 運動營養寶典

EAT TO WIN

**THE SPORTS  
NUTRITION  
BIBLE**

# 運動營養寶典

作者：哈亞斯

前言：娜拉提諾娃

譯者：祝孝剛·余俊毅

發行人：陳玲娟

出版者：體育出版社

地址：台北市和平東路二段96巷3—1號

電話：(02) 7063232

郵撥帳號：0176836—9

登記證：局版台誌字第2669號

製版：漢威彩色製版印刷有限公司

印刷：台大印刷企業有限公司

零售總經銷：切切實業有限公司

台北市和平東路二段96巷5號

訂價：新台幣二五〇元

**版權所有·請勿翻印**

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页



原  
书  
缺  
页

# 運動營養寶典

## 目錄

### 第一章 我的運動營養方法 14

把均衡攝食的觀念拋開  
對高能量食物的新認識  
把以往對維他命及補充礦物質的觀念丟到一邊  
別輕信他人告訴你的減肥方法  
忘掉別人告訴你有關節食與健康的觀念  
運動營養革命是遲早的趨勢  
哈亞斯「巔峯表現計劃」是有彈性的  
應與醫師合作執行此計劃  
血液化學分析是身體健康的藍圖  
再補充一句  
今天就開始改善你的生活

### 第二章 發現「巔峯表現計劃」秘密的經過 20

### 第三章 錯誤的飲食觀念 22

蛋白質的秘密  
鹽的秘密  
運動飲料的秘密  
禁食的秘密  
啤酒的秘密  
3500卡路里的秘密  
低血糖的秘密

肌肉需要的照顧與營養  
提供肌肉能量的最佳食物

### 第四章 血液化學分析——巔峯表現的秘密 28

血液的化學性質  
檢驗的重要項目及數值  
檢驗數值決定等級

### 第五章 哈亞斯「巔峯表現計劃」一至三級 32

每日攝取理想食物組合，將使你邁入新境界

- 第一級計劃：調整體型
- 第一級主食
  - 第一級副食
  - 第一級補充食品
  - 第一級點心
- 第二級計劃：保持體型
- 第二級血液化學分析數值範圍
  - 第二級主食
  - 第二級副食
  - 第二級補充食品
  - 第二級點心
- 第三級計劃：巔峯表現
- 第三級血液化學分析數值範圍
  - 第三級主食
  - 第三級副食

*Handwritten signature: BW 1240/12*

第三級補充食品

第三級點心

巔峯表現烹調技巧  
獨創低脂攪動煎煮法  
兩種特殊的食物代用品  
穀類  
五項特別建議

## 第六章 家庭菜單

40

哈亞斯「巔峯表現計劃」28天家庭菜單  
對家庭菜單的五項建議

## 第七章 外出菜單

54

選一家你喜歡的餐廳  
出外用餐的建議  
點菜時別難為情  
運動選手的速食

## 第八章 冠軍飲料

60

記取康諾斯的教訓

口渴不能預防脫水

運動員應該在賽前補充水份

運動中流失的礦物質應如何補充

儲藏水份——運動的秘密武器

一些有關水的常識

補充水份指導

## 第九章 運動女性所需的特殊營養

64

每天需要多少熱量

均衡貢獻的需求

特別與運動相關的鐵質缺乏症

額外的核黃素（維他命B<sub>2</sub>或G）和鈣質

運動女性不應採一日三餐的飲食習慣

對女性不平等的特別案例：藥物使用

無月經和運動女性

口服避孕藥的影響

## 第十章 抗氣化劑的功效 加速痊癒

74

游離基與抗氣化劑

抗氣化劑如何緩和發炎的過程

抗氣化劑的來源

維他命E

維他命B6

維他命C

泛酸

胡蘿蔔素B

硒

維他命B1

胺基酸

綜合抗氧化劑                      抗氧化劑  
什麼時候需要增加抗氧化劑？

## 第十一章 特殊運動飲食 80

對各種運動競賽者之運動  
一些重要能幫助您藉運動營養而得勝的秘訣  
哈亞斯特定運動飲食              基本吃的計劃  
量之多寡                              食物的分類  
經過認可之穀類食品明細表  
脫脂和低脂酪農產品              蔬菜類  
新鮮水果                              動物性蛋白質  
果汁                                      脂肪和油類  
在飲食計劃中使用佐料之原因  
慢跑、滑雪、有氧舞蹈、騎單車、游泳選手食物  
足球、籃球、冰上曲棍球、拳擊、摔角選手食物  
網球和執球拍之運動食物  
舉重和重量訓練食物  
高爾夫球運動食物

## 第十二章 以化學藥品增進體能 110

刺激表現的化學藥品              人蔘  
咖啡因                                  苯氨基丙酸  
乳酸鈣                                  維他命B5

## 第十三章 肌肉與脂肪 118

利用碳水化合物來消除脂肪

## 第十四章 性能力的巔峯表現 122

脂肪和性別混為一談  
性活動也是一項運動表現

## 第二部份 食譜篇 126

早餐	主菜
馬鈴薯食譜	麵包及鬆餅
塗抹果醬類	

## 附 錄

184 世界性的暢銷書運動營養寶典  
186 運動營養寶典功效證明  
188 網球比賽前的飲食規則  
190 活力的泉源——碳水化合物

## 前 言

我已洞悉如何在訓練甚至比賽當中保持體力及耐力巔峯的秘密了。在最近春季職業賽中，我擁有幾乎取之不盡用之不竭的精力，這對我幫助的確太大了。我想這都得歸功於，我所接受的一種具有革命性而且獨特的營養攝取計劃。

回想我初次進入職業圈打球時，我所吃的食物跟其他網球選手沒什麼不同，而且我也從未想過正餐或補充食物的攝取，會影響一個選手的耐力或表現。大多數的選手對這種相當新穎，而且十分專門的「運動營養科學」都毫無所知。我們一般人都僅知道，應在四大類食物中攝取均衡的養份。我們當中也有一些人，（包括我在內），偶而也會服用維他命丸補充，但對它們的益處卻不甚瞭解。因為沒有專家來幫助我們擬訂正確的飲食菜單或補充食物。當然憑常識我也知道食物的攝取及營養的補充，對我們身體的機能或球場上的表現有著決定性的影響。但限於時間及學識，我沒辦法對這門有關運動員營養的科學知識，多下功夫去評估它的優點。後來我知道有羅伯特·哈亞斯這麼一個人在從事這方面的研究。

我是從某些網球好手及運動員口中知道哈亞斯的著作，但是我一直沒見過他本人，直到後來我得了一種罕有的疾病——住血原蟲病，這種病的病菌會攻擊人體器官及傷害人體四肢肌肉。當時我才在1982年美國公開賽的半準決賽中敗下陣來，美國公開賽一直都對我有不同凡響的意義，但又有誰知道，那時我除了要在球場上與對手較技之外，在我體內，我還要與一個看不見的強敵拚鬥。住血原蟲病把我的精神、體力都奪走了，使得我在當時即使只爬一小段樓梯也會感到精疲力盡。此時我才開始仔細研究哈亞斯醫師的著作，因為我極盼望能早日恢復我的體力。到如今，由於我依照哈亞斯的「巔峯表現計劃」(Peak Performance Program)去實行，我不但恢復了健康，而且在球場上表現的體能與耐力都超過了我所希望的水準。

我這個人從不向別人推薦或保證某種產品，——從球拍到球鞋，除非已親身體驗出它是世界上最好的。我相信哈亞斯的「巔峯表現計劃」可以幫助你在各種活動中——從打網球到打字——表現出最佳的能力。保持巔峯的體力、精力、活力、耐力及良好的健康情況是生活中各方面表現的基礎。

大多數的職業運動員，可能都不知道如何吃或者吃些什麼，才能保持最佳的體能；甚至我有一些不是打網球的運動朋友，仍然懷疑所攝取的食物也可決定一個人的表現。我肯定的說現有的許多職業運動員，如果他也能依照「巔峯表現計劃」去攝取食物，我相信他們可以表現的比目前還好。即使是業餘選手、或是僅在假日運動的朋友，也可以採用哈亞斯醫師，針對個人提出的「特別運動計劃」，來改善自己的體能與耐力。

因此我強烈呼籲所有愛好運動的選手，不論你是以運動為消遣、或是有可能成為奧運十項冠軍，以後在你吃下任何一口「你所喜愛的食物」之前

·應該先參考一下運動「營養寶典」這本書的營養資料。身爲一個美國人我也誠摯的希望，我們的奧運選手，在參加1984洛杉磯夏季奧運之前，能夠遵循哈亞斯醫師的建議並且採用他的計劃。說實在的任何一個愛好運動的人都可以從中獲益良多。

目前，美國人也正逐漸在健康與身體調適的觀念下改革，我也相信在此種改革的推動下，將會把美國的運動水準帶入世界的領導地位，並且也能使美國人的身體更健康、協調。

哈亞斯醫師、南茜·李柏曼(我的健康顧問)、和我三個人是提倡這種運動營養的前衛人士，也可以說我們是這種新知識的先鋒部隊，我也相信我們所努力的成果將會在運動史上留下一些紀錄。

以我個人來說，我希望自己能多贏些網球賽錦標，而留名於網球史上。我認爲可以幫助我達到此一目標的方法，就是使我的運動年齡多延長幾年，在我遵循哈亞斯的「巔峯表現計劃」之後，我也的確感到自己年輕多了，最近一次血液化學分析顯示，我的血液性質與十歲女童的血液成份極爲類似。因此我感覺自己像十歲般的年青是極自然的事。事實上，在最近的營養研究報告中指出，根據本書所建議的菜單以及補充食物所提供的養分，能夠十分科學地阻止運動員「老化」，而運動員老化又常是運動員生涯結束的原因之一。

我也覺得哈亞斯的「巔峯表現計劃」可以很容易的就在家中、或巡迴旅行的途中實施。以我來說，即使離家一萬二千哩，仍然可以在餐廳中享受到我喜愛的口味。在自家的廚房中，更可以照哈亞斯醫師開給我的菜單，做出自己喜歡吃的佳餚。這兩種菜單及吃法，可以在本書的第六章「家庭菜單」及第七章「出外菜單」中找到。我有一些熟朋友，他們在我體重已過重的時候看到我仍毫不顧忌的大吃麵食、馬鈴薯、米飯菜澱粉食物，卻依然能保持體內脂肪低於10%，都感到十分訝異。(美國婦女體內的平均脂肪比是22%~18%)

所以只要你採用了哈亞斯的「巔峯表現計劃」，我相信你就能像我一樣，分享到這種獨特而有效的營養計劃所帶來的益處，你也將會發覺，爲什麼我能夠將體力與耐力發揮到另一個新的高峯。

如今我能夠享受那些以前我極力避免的食物，而這些食物將使你精力充沛、耐力過人，使你在工作或球場上達到一個新的境界。

祝你胃口大開！

瑪蒂娜、娜拉提諾娃



## 第一章 我的運動營養方法

**回**想一下，在這一生中自己認為最滿意的那場比賽的情況？當時是否每件事都很順利、奇妙？其因何在？那是因為當時不論你的體力、精力、耐力都已達到了巔峯，才能表現出最佳水準。

本書中準備教導讀者如何長期改善體質，以便能在運動、工作、生活中，呈現出最好的一面。「我的運動營養方法」就是使你能有最佳表現的秘訣，因為看完此書後，讀者將「靠食物而贏得勝利」。

有關運動營養的建議，曾幫助康諾斯（Jimmy Connors）奪回了男子網球世界排名第一的頭銜；也使得狄多內特雙胞胎一再打破長距離游泳的紀錄；李柏曼也靠它才能始終精力充沛的在職業籃球場上奔跑，它更給了施維亞和派翠西亞·龐多亞斯在女子三項競賽中發揮無窮的精力。也使得娜拉提諾娃目前仍保持世界女子網球第一的頭銜。因此運動營養的方法也可以適用於你。

下面文章是有關於如何保持體型、如何靠吃東西來贏取勝利；這些要訣的效用是，當同年齡的對手都自運動場上退休時，你仍然不斷的在場上獲得勝利。

你最喜歡的運動是什麼？慢跑？溜冰？騎自行車？游泳？網球？板球？健身運動？或是有氧舞蹈？這些不同的運動，需要的體力、耐力都不相同，因此他們所需要補充的營養也不一樣。本書已針對這些不同運動的愛好者，研究出各種獨特而且具個別性的計劃，以幫助不同運動的愛好者們，在活動中表現出巔峯水準。

雖然我目前的主要工作是協助世界級的運動選手，然而對於那些喜愛運動，或者想要長壽且活得更健康的人，同樣也可以給他們最佳的建議。1981年我所創的「哈亞斯巔峯表現計劃」（The Haas Peak Performance Program）經過美國心臟學會芝加哥分會的測驗，不但安全，而且有效。讀者將會發覺「哈亞





斯顛峯表現計劃」極容易實施。因為它不需要特別的食物，你可以在任何一家你喜愛的超級市場中買到你需要的食品。你也將會瞭解要做出美味可口的食物，在烹調技巧上並不那麼困難，甚至可以在外面的速食餐廳裏實施我的顛峯表現計劃；畢竟有許多職業選手，必須遠渡重洋到國外去參加巡迴比賽，有時候他們也必須到附近的餐廳去迅速的解決一頓。

在尚未深入的介紹之前，首先讓我們回想一下自己對運動營養的認識有多少，再說明顛峯表現計劃為何有效，它應如何實施才能配合需要。

## 把均衡攝食的觀念拋開

多年以來，營養專家總以注意身體健康為理由，而推薦人們應選用四大類食物，以求養分攝取的均衡。但實際分析起來，他們所推薦的食物一般都不太「均衡」，因為蛋白質及脂肪的量過高，而碳水化合物又太低。所以若真想使體能達到顛峯，必需把日常的正餐或點心中的蛋白質、脂肪及碳水化合物的含量做一番徹底的調整。

## 對高能量食物的新認識

運動選手需要吃較多的牛排及雞蛋，對嗎？不，錯了！當時我告訴兩個溫布頓冠軍得主康諾斯，這樣吃法在他體內的蛋白質只提供了少量的「能」我的觀念

使他十分驚訝，但過去百年來，許多人都被一些時髦的高蛋白質食物引入了錯誤的想法。事實上如果依照此顛峯表現計劃去做，則可以把體內儲存的能量使用率提高三倍以上，也可以學到如何攝取足量的蛋白質，卻又不會忽略對身體健康同樣重要的碳水化合物，諸如米、麥、薯、麵……等食物。

## 把以往對維他命及補充礦物質的觀念丟到一邊

大多數的教練、訓練員，甚至職業運動員本身對如何補充礦物質、維他命來增進體力、耐力都不甚瞭解。

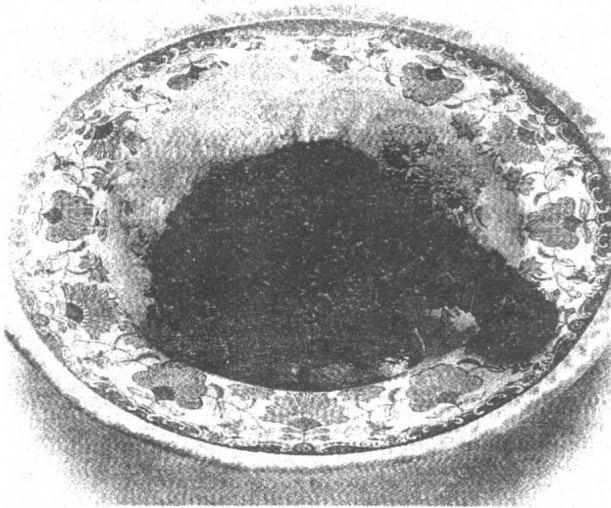
如何科學而且有效的使用這種可以提高體能的補充營養，已經成為研究運動營養一條新且重要的方向。當我在研究所專攻營養學時，指導教授告訴我，礦物質、維他命和複合食物，並不能改善運動員的體力和表現。但在我對許多世界級選手及一般運動員做過補充營養的研究之後發現，經由科學的方法，提供補充營養或濃縮食物有助於改善他們的體力，表現甚至健康。我最近的一項營養研究也顯示，經常活動的人，對某些特別的營養需求較多，而這些營養絕對無法僅靠食物來獲得。女人，尤其是經常活動的女人，更需要一些特殊的營養，但長久以來，運動保健專家對這方面都忽視了。女性對這些特殊的營養需求，也可



以在本書的第八章，找到更多的資料。

## 別輕信他人告訴你的減肥方法

此書不但可以用最有效的方法，來消耗掉體內過多的脂肪，同時還可以強化肌肉。也就是說在使用過此方法後，將可變得更強勁、更快速、更苗條。不論是世界冠軍的游泳選手、網球好手和許多不同性質的運動好手，接受「顛峯表現計劃」，並除掉體內過多的脂肪後，都發現原先妨碍他們表現的肥油，如今已化為無窮精力的來源，而且在速度上也很明顯的增快了。瞭解這些使人達到顛峯水準的食物的化學性質之後，就更能體會放懷大吃馬鈴薯、麵、米飯及麵包這些可口的食物，將可以使你產生超人的精力及超人的體



魄。也許以前別人告訴你這些食物只會讓你發胖，但他們都錯了。

## 忘掉別人告訴你有關節食與健康的觀念

食物不單是吃的東西，它不但能使人享受吃的樂趣，也提供人體所需的養分。但是食物也有危險性，例如食物中的脂肪與膽固醇會阻塞血管，造成高血壓，使身體機能老化，一些食物含有的化學物質，可能

傷害到胎兒或者導致癌症。食物既為人體所必需，又可能引起這麼大的傷害，豈可不慎？

芝加哥心臟學會曾邀請我去訓練他們的工作人員，以我的食療計劃，對一些志願者進行有高度危險性的突發心臟病及中風的研究，我也因此成為一個長達七年的國際研究小組的一員。我們的主要工作是想降低美國中年人得此二病的比率，這項研究我們都叫它為「健康先生」(MRFIT)而此項研究工作在國內有十二家研究中心同時進行，其中位於芝加哥的研究中心主任是大衛·柏克森博士（他同時也是芝加哥聖約瑟夫醫院的心臟科主任），他的主要工作是對一些心臟病患進行研究，這些病患來此接受食療計劃之前，都已接受過六年的醫藥及營養指導。柏克森博士在報告中就指出，這些志願接受計劃的實驗者，在僅僅28天後，他們血液中的膽固醇含量就降低了20%；而其中有一位男性病患甚至降低了50%，同時也都達到了相當程度的減肥效果。

哈亞斯「顛峯表現計劃」，已成功的應用在一批心臟病患及中風者身上，它不但能降低血液內膽固醇的含量，而且具有相當程度的減肥效果，以往別的營養計劃都無法達到這些成就。

## 運動營養革命是遲早的趨勢

當你看到一些醉心運動的選手，辛苦的在運動場上流血流汗，接受嚴格訓練的場面，你一定會很感動的。但是如果他們只因為沒有良好營養計劃，及健全的飲食習慣幫助，而使訓練效果大打折扣，甚至降低了應有的表現時，你一定會為他們感到不平！談到營養，許多運動選手本身就是自己的最大敵人，他們的對手並沒有打敗他們，他們是敗在自己的訓練計劃上。

女子網壇排名第一的娜拉提諾娃，就曾很深刻的體驗過「差勁的飲食習慣就等於差勁的表現」，有一次她曾輸給一位根本不是她「級數」的對手，在賽球的那段期間，這位被譽為網球史上最具天份的女選手，不論是體力或是球場表現都大不如前，她一局接一局的輸球，只因為她受了不良飲食習慣的拖累。所以追根究底，她輸球不是擊球技巧不佳，而是她使用「刀、