

THE FEED ZONE COOKBOOK

运动型食谱

简单又美味，帮你提升运动表现、得到快速恢复！

[美] 毕朱·托马斯 艾伦·林◎著

林赞◎译



清华大学出版社

THE FEED ZONE COOKBOOK

运动型食谱

[美] 毕朱·托马斯 艾伦·林◎著

林赞◎译



清华大学出版社
北京

The feed zone cookbook: fast and flavorful food for athletes by Biju Thomas and Allen Lim

ISBN: 978-1-934030-76-9

Copyright © 2011 by Biju Thomas and Allen Lim

Authorized translation from the English language edition titled The feed zone cookbook: fast and flavorful food for athletes by Biju Thomas and Allen Lim, published by Velo Press.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Tsinghua University Press

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2016-3536

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

运动型食谱 / (美) 毕朱·托马斯, (美) 艾伦·林著; 林赟译. — 北京: 清华大学出版社, 2018

书名原文: The Feed Zone Cookbook

ISBN 978-7-302-51934-8

I. ①运… II. ①毕… ②艾… ③林… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第288551号

责任编辑: 肖 路

封面设计: 何凤霞

责任校对: 王淑云

责任印制: 宋 林

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 165mm × 215mm 印 张: 15 字 数: 266 千字

版 次: 2018 年 12 月第 1 版 印 次: 2018 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

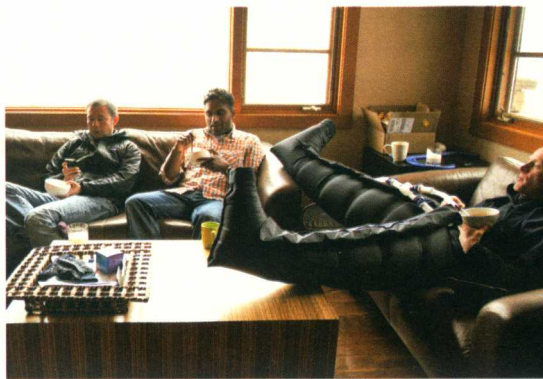
产品编号: 069982-01

吃饭不再是件无聊的差事（代序一）

在我过去 15 年的职业自行车运动员生涯中，饮食和营养是影响我赛场表现的重要因素。虽然并不是在每场比赛中我都能吃到好的食物，但在 2011 年赛季前，这也没有成为困扰我的严重问题。那一年，我在西班牙环加泰罗尼亚赛上，由于胃部旧疾引发的并发症，再加上比赛中所吃的劣质食物，最后住进了医院。

这些健康问题出现时，正好是赛季刚开始的准备阶段。我担心在环加利福尼亚赛上无法发挥出最好的水平，而这场比赛是这一年中最重要的赛事，仅次于环法自行车赛。所以我决定返回美国休息，让饮食和训练重回正轨。我知道自己需要一些真正的帮助。所以我向本书的作者艾伦和毕朱求助，问他们是否愿意陪我到犹他州帕克市，陪我参加为期两周的训练营。他们两位同意了，而且一抵达营地就开始干活。由于不知道什么食物会对我的胃造成不好的影响，所以他们决定回归到最基本的饮食方案：简单饭食，使用尽可能少的食材原料。这样我就能重新了解哪些食材对我有帮助，哪些对我没什么效果。

开始，我的早餐是一大碗燕麦粥，配上毕朱的烘焙混合坚果、荷包蛋和一杯甜菜根汁。参加时间较长的骑行训练时，我主要吃鸡肉香肠营养米糕。训练结束后，再来一盘无麸质的通心面沙拉、鸡丝炒饭或一份热汤。相比白天的餐食，晚餐的菜品更丰盛，从香煎牛排到烟熏三文鱼、通心面，再加上毕朱做的印度风味的咖喱鸡块，还有一道赏心悦目的沙拉。饭后甜点是一大碗水果，淋上蜂蜜和酸奶。我觉得身体一天天强健起来。每天看着毕朱和艾伦烹饪，耳濡目染，我也学会了一些新的菜谱，掌握了一些烹饪技巧。



我觉得体力日渐恢复了。★

那次，我取得了职业生涯中的最大胜利，自己也开始做起毕朱的料理。

训练营结束时，我信心十足，相信自己一定能在环加利福尼亚自行车赛上表现不俗。不过我也知道，如果毕朱和艾伦不去负责我们车队饮食的话，想要取得比赛的胜利也只能是做白日梦。就在比赛开始前的一天晚上，毕朱和艾伦开着一辆破旧的“漫游美国”牌露营车现身了。靠着三台煤气炉，还有几只锅碗瓢盆，他们开始烹饪，做出了我们车队从未吃到过的最好的比赛美食。能在比赛期间吃到这么好的食物，出乎欧洲车手们的预料。随后，他们为自己的双腿在比赛中轻松有力、脚下生风而惊奇不已，同时也为在职业生涯中没能早点利用美食提升自己的运动表现而唏嘘感叹。

最棒的是，当我们全体车队成员围坐在餐桌旁享用美食时，大家完全把比赛的事情抛到了九霄云外。所有的人在美食中放松心情，亲如一家。我们坐在公园的长凳上吃饭，头顶是借来的帐篷。同在这一车队多年的骑手们在一起聊天、大笑、说起以前从未听过的故事。终于，我们得以从吃饭这种苦差事中解脱出来，再也不必仅仅为了营养而吃饭。我们一直感觉很棒。

比赛结束时，我们在难度最高的两个赛段大获全胜。克里斯·霍纳勇夺总冠军，我也抱回一座亚军奖杯。

环加利福尼亚自行车赛落幕不久，我就马不停蹄地赶往瑞士参加环瑞士自行车赛。在最后一站的计时赛上，我一举追上原先落后的两分钟，最终以领先4秒的成绩夺得比赛的总冠军。这是我职业生涯中最大的胜利。两个月以前，当我坐在西班牙的医院里时，做梦也想象不到，两个月后，我能创下职业生涯中最辉煌的战绩！还有一件令人惊喜的事情——在那场大胜仗后，我发现自己开始做起毕朱的料理了。一天晚上，我甚至做了艾伦的晚餐。虽然我做的不如毕朱的好吃，但仍然算得上我自己做过的最好的赛前饭食之一。毕朱和艾伦二位不仅把我从2011年赛季的悲惨开端中挽救了出来，而且还将它变成了我最好的赛季。是他们带我走进厨房，亲自动手制作书中这些料理。

利维·莱菲默 (Levi Leipheimer)

美国奢侈职业自行车队 (RadioShack)

美食提升竞技状态（代序二）

作为运动员，我需要食物提供的能量，这一点非常重要。随便哪一天，我的状态都只能由我在骑行前、骑行中和骑行后所吃的食物来决定。吃的食物像垃圾，我的骑行表现就像垃圾。

在持续多天的分站赛中，这一点表现得尤为明显。糟糕的食物不仅无法为运动员补充能量，也很难提振精神。连续4天每天骑行5小时后，我最讨厌看到的就是一些白面包、通心面、寡淡无味的白水煮鸡肉。把这样的食物吃进疲惫不堪的身体里，不仅毫无益处，反而让我精神崩溃。

我知道，外面一定有好吃、健康又容易找到，并且对于参赛选手很有帮助的食材和饭菜。但是在比赛中，参赛骑手通常只能吃到车队或者大赛组织方提供的饮食，而且通常总是些便宜、没有营养的饭菜。所以，在2011年赛季中的几场比赛上，一有机会艾伦和毕朱就会在晚餐时偷偷塞给我一些食物——那才叫真正的美食。我还记得当时我快步走过集体自助餐用餐区，走到走廊的一个角落，他们就在那里悄悄塞给我一些藜麦沙拉、新鲜甜菜根和一块肉。那些健康又美味的几道小菜，使我一整天都精神抖擞，也让我相信，我有足够的营养恢复体力，迎接第二天的比赛。

环加利福尼亚自行车赛期间，有几场分站赛结束后，我会悄悄溜出车队的大巴



车，跑到那辆小露营车处，也就是毕朱的厨房那里。经过一整天的艰苦奋战后，椰子汁和米糕是最佳的能量补品，既风味十足又能快速恢复体力。

世界上到处都有营养充足、容易买到又容易烹饪的食物。让运动员坐下来好好吃顿饭的最大目的有两个：提升运动表现，同时享受吃的乐趣。这本由艾伦和毕朱撰写的《运动型食谱》就包罗了他们所有的秘密食谱，让你能同时实现美味可口和补充能量这两个目标。

毕竟，运动本身就是一项消耗体能的活动，我们又怎能不去享受那些可以提供能量补充的美味食物呢！

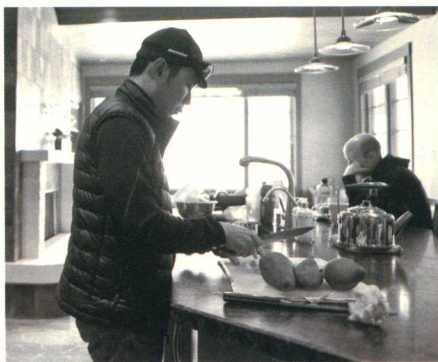
提米·杜根（Timmy Duggan）

天然职业自行车队（Liquigas-Cannondale）

目录

第一章 基础知识	1
第二章 早餐	28
第三章 口袋点心	56
第四章 运动后补给	80
第五章 晚餐	122
第六章 甜点	182
第七章 基础料理	198

附录 单位换算标准	227
致谢	229
作者介绍	231



果汁 ★
甜菜根汁食谱
请见第 83 页



“毕朱的料理出乎意料地简单，但口感和品质却如五星级饭店的一样好……毕朱能激发你下厨的欲望。”

——马修·布舍 (Matthew Busche)，睿侠职业自行车队 (RadioShack)

第一章 基础知识

理论与实践

我曾在科罗拉多大学波尔得分校攻读整合生理学。修完博士学位后仅几个月，就开始着手准备投入职业自行车环赛的教练和营养咨询工作。当时，我对自己的教学质量和投入的工作热情都非常有信心。我不但对能量代谢的知识烂熟于心，还有运动生理学和营养学课程的教学经验。而且，我还曾针对职业自行车运动在生理和代谢方面的需求，从实验室和实际应用方面都做过研究。只要提到生物营养学与能量学，我就能从热量的

角度对碳水化合物、脂肪和蛋白质侃侃而谈，精确描述出控制它们的生化路径。我熟悉这门学问，为之自豪，并觉得已经准备好学以致用了。

我算是科班出身，大家常常来问我吃什么、吃多少以及何时吃的一些问题。然而，我很快发现，空讲一堆专业的学术词汇，根本无法帮助运动员优化饮食。与其教给职业运动员关于三磷酸腺苷（ATP）合成背后的化学知识或者储存肌糖原所必需的一系列步骤，还不如直接帮助他们规划一日三餐。

那时我不知道怎么跟他们沟通，毕竟我既不是大厨，也不是饮食学家。事实上，我自己在饮食方面都做得不怎么样。过去十年来，我的饮食毫无规律，大多数时候会在厨房的洗碗池边吃完一餐，有时也会在电脑桌前解决一顿饭，不然就是在穿梭校园的途中边走边吃，跟一般的研究生一样不重视饮食。然而，有一次我在欧洲带车队参赛，发现一名自己负责的车手只用一碗麦片当晚餐。就在那一瞬间，我决定：一定要让车手们吃得更好。



有时候在理论和实践之间存在着巨大的鸿沟，要在其中任何一方面取得成功，就必须注重找到解决办法的过程，而不是知识或技术本身。★

我需要教给运动员们简单而又实用的食谱。某些情况下我还得教他们怎样选购食物，怎样切蔬菜，或者怎样照本宣科地煎鸡蛋。即使对于那些略通厨艺的骑手们，我也需要不断地想办法将专业的营养知识应用于他们的一日三餐。

这时，我做了一件每个优秀科学家都会做的事——调查研究。于是，我打通了妈妈的电话，手里拿着纸和笔，问了她一大堆问题：我小时候吃的包在竹叶里的那个东西是什么？做面条需要什么原料？你是怎么做出那超级棒的咖喱的？我们以前在唐人街面包店买的那些米糕、甜点是什么东西？当我无法从科学上找到这些问题的答案时，我就会根据直觉，回头去自己的传统和文化背景中寻找答案。迈克尔·波伦（Michael Pollan）总结得很好：“文化就是妈妈给你吃的家常料理。”

不知是有幸还是不幸，作为一个生活在欧洲的华裔美国移民，我找到的答案与

我所遇到的僵硬陈旧的欧洲骑行文化格格不入。一天，在完全没考虑当地习俗的情况下，我决定将一个电饭煲放在自行车队的大巴车上，用新鲜的米饭替代骑手们通常在赛后吃的那些脆皮三明治。我这样做不是因为某个科学期刊上读到了什么新方法，而是因为煮饭很简单，而且这也是我的拿手料理。但是，对于许多为运动员服务的人，包括厨师，尤其是骑行队的大巴车司机来说，这就是亵渎。

这一破坏性行为使我遭到了很多带有种族诽谤的指责，但这一切都是值得的。骑手们很喜欢这一改变。同时成效也直接反映在他们的胃口和比赛表现上。这种良好的反馈多年来一直指引着我，促使我继续朝着自己的方向努力。

电饭煲和我妈妈提供的那些食谱开启了我与运动员之间的一场有价值的对话。我开始问他们许多问题，他们也问我许多问题。我们开始相互学习：你为什么



早饭喜欢吃米饭和炒鸡蛋？你觉得燕麦和荷包蛋可以一起吃吗？水煮土豆配上盐和帕尔玛干酪跟一根能量棒相比是更好还是更糟？在主菜之前还是之后吃沙拉对你的胃更好？你能吃多少纤维？你喜欢中国食物吗？对于我而言，一来一往的问答是如此自然而激动人心。理论与实践两者虽然并非总是一致，但如果想在其中任何一方取得成功，都需要找出新的方法，而不是总依赖已有的知识。

实地研究

之后，我开始更多地依靠科学过程而不是科学知识本身，也就是不断地创造问题、检验问题所有可能的答案。但是，与实验室研究不同的是，实践科学意味着接受个体差异，尤其是在涉及居家或旅行中的饮食和营养时，每个人的习惯都不一样。与其去寻找一个放之四海而皆准的方法，倒不如去了解某种做法对个体来说是否有效。与其回避科学的局限性，倒不如鼓励运动员们留心观察自己所吃的食物和运动表现之间的关系。在科学上，有一个原则叫奥卡姆剃刀定律（Occam's Razor），主要是说如果其他因素相同，最简单的解决方法，或者从最少的假设得出的解决方法就是正确的。套用在日常生活中，若其他条件都相同，吃哪些食物让你感觉不舒服，就最好别再吃了。不幸的是，现实比理论要复杂得多。理论只能靠有限的信息

作出许多假设。营养和营养学是复杂而又不断变化的领域，每年都有新的研究发现，它们增长了大家的见闻，但同时又搞得大家不知所措。此外还有令人难以置信的大量食品和营养补充剂涌现，声称能让我们成为冠军。从能量棒到果冻再到奶昔，纯粹的炒作与大量的信息往往相互矛盾，令人不知所措。除了这些食品和营养补充剂，还有太多的饮食潮流影响着运动员，包括从素食主义到古希腊主义的各种流派，从无谷蛋白到富含谷蛋白的各种类型。有些饮食潮流以血型为基础，另一些基于体型，它们的共同点就是都有天花乱坠的效果宣传和一群狂热的粉丝。

然而，真正的问题和麻烦，就是这一事实：我们都只是普通人。影响我们饮食选择的不仅有时下的潮流和个人偏好，还有食物的便利性。我们都会有让自己感到内疚的嗜好，每个人都会喜欢吃一些明知道不利于健康的垃圾食品。但我们必须要给自己机会，对自己的饮食负责。

应该承认，人体的适应性是非常强的。每个运动员有着不同的文化背景，个性不同，也都有各自的饮食习惯，但他们最终都能咬牙撑过世界上最盛大的几场比赛。不过我们的目标是做得比“支撑到比赛结束”更好。这本书的最终目的就是优化饮食，表现卓越，而食物就是我们的秘密武器。把你的一日三餐贴上什么标签并不重要，重要的是你用什么食材做出这一

不管是什么饮食风格、个人偏好或者饮食主张，优质饮食和普通饮食的根本差异就在食材。我们要尽量选用来自原产地的、没有经过任何加工的、新鲜完好的食材。★

日三餐。饮食就像赛前训练，优质与多样的食物是改善健康、提升体能的关键。

吃得更好

“高品质食材”和“多样化”这两个观点，基本上决定着我对营养的看法。不管是什么饮食风格、个人偏好或者饮食主张，优质饮食和普通饮食的根本差异就在食材。我们要尽量选用来自原产地的、没有经过任何加工的、新鲜完好的食材，也就是那些几乎没有经过加工、由当地农民精心种植出来的，而且最好是有机产品。

至于食材的多样化，我们常常不假思索地就将食物按照碳水化合物、脂肪、蛋白质和热量来分类，要么就按照食物所含的成分如纤维、矿物质、维生素、钠或抗氧化物来分类。但是这种分类方法无法让我们全面认识地球上丰富的食物来源，包括数不清的蔬菜、水果、谷物等。更重要的是，我们目前还流行着极简主义思想，大家几乎不去关注天然食品会有什么好处，也不去了解天然食品对控制我们身心的复杂系统有何独特的影响。举个例子，科学家发现，在苹果和洋葱中都含有槲皮素，它具有很好的抗氧化效果，于是近年

来这种营养补充剂在市场上卖得很火。然而，水果和蔬菜中含有的黄酮和多酚多达几百种，槲皮素只是其中之一。尽管也许它已经被奉为一种“全明星”物质，但是对于怎么吃它，人们还是有争议的：到底是单独吃它的效果好，还是包含在天然食物中跟其他营养成分一起吃效果好呢？事实上，大自然中有一种被称为“涌现”的现象，意思是整体的各个组成部分并不具备整体所展现出的特征或属性，并且这种现象存在于大多数自然系统中。举例来说，与朋友和家人一起在家享受一顿家常便饭的快乐就是一种“涌现”，这也是将食物作为一个整体来处理的好处之一。作为一名运动员，你也可以享受这种快乐。



无论你的运动才能和抱负怎样，能给你增添能量的餐食就是那些你应该尽可能亲自下厨、从头做起、真正用心制作的料理。然而，要亲自动手从未加工的天然食材开始做饭，还要从我们本来就很忙碌的日程中抽出时间来，的确不是件容易的事情。这个事实催生了许多加工好的、提前打包好的便利食品，我们通常把它们视为运动食品。尽管这些食品很方便，并能作为运动员饮食的一个重要补充，它却掩盖了一条简单的真理：当一名运动员不容易。话又说回来，如果你想充分发挥你的潜能，就别想选择轻松方便的捷径。

或许，这就是为什么在环法自行车赛中，除了参赛骑行的自行车运动员外，最辛苦的人恐怕要算为整个车队服务的大厨了。为车队准备新鲜、健康的菜肴，是一项艰巨、重要而又迫切的挑战，因此团队的厨师自然成了职业自行车队最重要的人物。

过去几年来，我有幸参与包括环法自行车赛在内的世界上最大的自行车赛事，并与多位顶级大厨并肩工作，包括美国厨师芭芭拉·葛立旭（Barbara Grealish）和肖恩·福勒（Sean Fowler），他们分别担任佳明（Garmin）职业自行车队在美国国内和欧洲的主厨。他们对我影响巨大，帮我明白怎样更好地为我所负责的运动员提供营养丰富的饮食。他们用完美的厨艺搭起理论与实践之间的桥梁。在这些赛事中，我也花费了大量的时间与保守的欧洲厨师较量。这件事也证明一个事实：我们大家（包括我自己在内）都免不了会将文化偏见带到餐桌上。

毕朱主厨

不过，不管持什么观点，与其让别人为你做饭，或者在那里争论该为你做什么样的饭菜，还不如自己掌握做饭的诀窍并下定为自己做饭的决心。对于我来说，



在遇到毕朱·托马斯主厨后，我才真正把这种做饭的知识和决心结合起来，学会了下厨为自己做饭。有一次，我的老板乔纳森·沃特斯（Jonathan Vaughters），也就是佳明职业自行车队的创始人，邀请毕朱为一场晚宴当主厨。他做的饭太棒了——不仅美味，而且超级简单又营养丰富。我立即跟毕朱攀谈起来，向他请教饮食文化以及食物方面的问题，并请他教我如何为运动员提供营养美味又方便的饭菜。

就这样，我和毕朱很快成了朋友。我们不仅都对食物和骑行充满热情，而且成长背景也很相似：我们都跟随父母移民到美国，然后在美国长大，而且从小就骑自行车并参加自行车赛。我们同样置身于难以置信的多元饮食文化之中，从少数民族的街头食品到充满家乡风味的顶级家宴，品尝过各种风味的美食。毕朱来自印度，而我的家庭来自中国和菲律宾。基于我们共同的经历，尤其是毕朱的热情与才华，

我们从大侃饮食和营养上升到了一个新的境界：我们不再只是跟运动员们聊饮食理论，也不仅仅是为他们做饭，而且开始与他们一起下厨，一起动手做饭。

这些食谱和它们编排的格式正好反映了我们在体育和生活中都会体验到的截然对立的情景：有时候能坐下来享受家常饭菜，有时候却不得不边走边吃，甚至是在自行车上吃。我们都试图在二者之间找到平衡。有些食物可以用手拿着吃或者可以随身携带，这样就可以在比赛中场休息时吃或者在早晨辛苦锻炼后去办公室的路上吃。所有这些菜谱的共同特点就是：选用新鲜、健康的食材，既能够支持良好的赛场表现，又能很好地适应我们忙碌的生活日程。

这些菜品是为运动员们设计的，目标是最大限度地发挥他们的潜力，而不是为了那些想要减肥、治疗疾病，或者推广某种理念的饮食方式而设计的。在电影《猪

我们相信，与其在那里争论不休，不如直接秀出我们喜欢使用的私房菜谱，这样反而能更好地帮助大家达成目标。★



正如尼采所说：“你有你的方式，我有我的做法。至于唯一正确的方式，并不存在。”★

头逛大街》(Harold & Kumar Go to White Castle)中，哈罗德和库马尔也许去了怀特堡，但是我和毕朱却去参加了大量的自行车赛。因此，本书中的许多菜品都含有大量碳水化合物、脂肪，还含有超出了许多营养学家认定的健康标准的食盐。是的，我们在菜谱中用了许多高胆固醇的鸡蛋，还有许多精白米，并用货真价实的糖取代人工甜味剂，用黄油替代人造黄油，偶尔还用上巧克力棒。不仅如此，我们也知道，这些菜谱都不可能不带有我们自己的文化和生活偏见。但我们也不想为此道歉，因为不管是是对是错，它们都曾应用于真正的

运动员身上，来自于真实的实际经验，还有我们母亲提供的非常好的建议。

我们相信，与其在那里争论不休，不如直接秀出我们喜欢的、最常用的私房菜谱，这样反而能更好地帮助大家达成目标。我们知道，自己做的真正的食物要比事先加工好的快餐食品好得多，那些包装食品会增加人体的最大耗氧量。因此，我们衷心希望你能喜欢这本食谱，并鼓励你去尝试这些食谱，探索哪些食谱对你有效。我们希望你能明白，当一天结束时，只有你自己能为自己的健康、体能和运动表现负责。

★★★ 这本书融入了无数次关于饮食的对话、旅途中在厨房里度过的无数个日夜、比赛时在拥挤的露营车里做饭的情景，以及多次与亲密朋友一起烹饪的欢乐时光。这些朋友中的许多人现在已经是世界上最优秀的专业自行车手。我们并不想把这本书写成饮食和营养的圣经或宣言，我们只希望本书能为那些运动员提供实用的菜谱参考。他们看到的是经赛事证明了的、没有夸夸其谈的建议，以使他们愿意花时间和精力下厨做饭。

补给区实验室

进食时机

对于运动员来说，他们很少能像普通人一样可以按时按点地吃早餐、午餐和晚餐。因此我们主要按照训练或比赛的日程来安排食物及进食时机：运动前、运动中和运动后。因为我们的骑手跟世界上其他的骑手相比，还是比较能在正常的时间吃早餐和晚餐的，因此我们保留了早餐和晚餐这两大类别。不过，对于耐力型运动员来说，他们仍然会有点不太习惯吃这两顿饭。我们也添加了“口袋点心”和“运动后补给”这两种食谱，因为训练中和训练结束时的饮食也很重要。

训练前

一般说来，大部分运动员发现，在竞技前3小时吃饭，或者训练前2小时吃饭效果比较好。在比赛时，要给自己预留足够的时间来消化食物，并且赛前这顿饭要吃得心满意足，这一点很重要。有时候，运动员们在赛前30分钟会吃点小零食（一般是米糕）或者喝点能量饮料，这样就可以把血糖维持在正常水平。

训练的时候，进食的时间就可以比较灵活了，一般视训练的性质而定。在骑行训练的第一个小时，许多职业运动员都只是轻松骑行，或者只是热身，因此他们可

以在训练前不久吃东西。

不过，还有一件事情必须注意，如果在训练或者比赛前1~1.5小时之间进食，可能会导致训练或者比赛的第一个小时比较难受。这是因为，胰岛素水平在进食后1~1.5小时内会飙升。高胰岛素水平会造成血糖浓度瞬间下降，因为胰岛素的作用就是帮助代谢血液中的葡萄糖。肌肉在运动时，不需要胰岛素的帮助也能消耗葡萄糖，因而这会使血糖变得更低。这样一来，在骑行的第一阶段，有些运动员就会感到有点低血糖症状，或者“无力感”。

我看过有些运动员由于训练迟到了，就会干脆等到他们开始运动后再吃东西。这个办法不是最好的，但有时候比赶在运动前1~1.5小时之间匆忙吃东西要好得多。

如果训练时间比较长的话，我建议训练前吃点含有更多脂肪和蛋白质的食物。吃血糖指数较低的食物可以避免体内的血糖突然升高。

训练中

在训练中，尤其是在训练强度比较大的时候，我建议运动员这样做：计算出每小时所消耗的热量，再将该数值减半，就是训练中应摄取的热量。训练中吃些固体食物，再喝4%的运动饮料（每100毫升4克糖，或每500毫升瓶装饮料含80千

卡^①), 就可以补充这部分热量了。对于一名职业自行车手来说, 在一场普通的比赛中, 这种配方大约等于每小时摄取 100 克碳水化合物或 400 千卡热量。

训练后

如果比赛或训练时间超过 4 小时, 在结束后的 30 分钟内, 你一定要吃碳水化合物, 数量得根据体重来计算, 将体重的千克数乘以 4 就是应补充的碳水化合物的克数。对于持续时间不到 2 小时的训练, 进食碳水化合物的克数应是体重千克数乘以 2。这样算来, 对于一名体重为 75 千克的运动员来说, 根据训练时间的长短, 他需要摄取的热量应为 500~1000 千卡。这就是说, 经过一天高强度的辛苦训练后, 你应该立即尽可能地多吃东西。如果训练强度一般的话, 训练一天下来, 只要吃到饥饿感消失就行了。一定要在运动后马上进食, 这是因为我们的肌肉在此期间对胰岛素极其敏感。胰岛素负责把碳水化合物的能量注入肌肉, 然后在那里以糖原的形

式储存起来。因此, 运动后立刻吃东西可以帮助你更好地储存肌糖原。

对于有些运动员来说, 即使吸收的总热量相同, 仅仅通过改变一下进食的时机, 就能影响到他们是否能储存足够的肌糖原。运动后立刻吃糖原指数很高的食物, 就能加快热量补充的速度。事实上, 运动后是个放纵自己大吃甜点的好机会。这时吃甜食的不良影响相对较小。

晚餐

对于大多数运动员来说, 根据当天训练安排的不同, 晚餐的进食时间通常会在晚上 6 点到 8 点之间。运动员如果在运动后立刻吃到营养丰富、热量充足的食物, 那么我就得警告他们, 晚餐不能吃得太多, 最好是吃点每天必需的蔬菜和水果。当然, 每天的训练和情况都不一样, 但通常晚餐不要吃太饱, 这样才能达到最好的效果。可是在阶段赛期间, 饮食安排就要颠倒过来。也就是说, 你得确保在比赛中肚子是饱的。



① 1 千卡 = 4186 焦耳

毫无疑问，计算热量和学习饮食知识会让你终身受益，这些知识能帮助你保持或达到理想体重。★

你究竟有多饿？

我职业生涯的大部分时间都在思考、测量和研究“能量平衡”。后来市场上出现了便携式功率计，它们可以直接测量一名自行车手能产生多少功率来驱动自行车。此时，我意识到训练技术已经进入了全新的阶段。毫无疑问，功率计彻底改变了自行车运动。跟其他运动不同的是，现在我们能直接测量运动员在自行车上燃烧了多少卡热量，因此你能确切地知道你需补充多少卡的热量。

虽然这一技术能告诉我们在训练中燃烧了多少热量，它却不能告诉你需要吃多少才能维持一天的能量平衡。这是因为，除了骑行训练之外，还有其他活动也需要燃烧热量，而这些活动所消耗的热量是很难测量出来的。

有了功率计，你仍然需要查看食品标签或者天然食品的热量估值。最后，你还必须记住你吃了哪些食物，吃了多少。这可能很麻烦，但计算热量和学习饮食知识无疑会让你终身受益，因为这些知识能帮助你保持或达到理想体重。这就是我们在本书中给出每一份食谱的营养成分信息的原因。为了让读者看起来简单明了，食谱下面的营养成分信息都以最简单的形式标注，而且只针对那一份食谱。

以上这套办法还不错，不过还有更简单的方法来告诉我们究竟应该吃多少。我们大都知道吃撑了是什么感觉，饿着肚子又是什么感觉，这是我们的底线。正如在真实的生活中一样，在职业自行车比赛中，骑手们也不会餐桌上放一台秤来称量食物，然后再吃。我们也不会像实验室怪人，戴着口罩跟踪骑手，或者让骑手在带有温度传感器的密闭房间里睡觉，以测量他们的新陈代谢率。就像你我一样，自行车骑手也是普通人，他们也照镜子，看着镜子中的自己，扭腰摆胯，甚至会上下跳一跳，看看身上哪里还有抖动的赘肉，然后陷入或者自我感觉良好或者自我厌恶的情绪中。

一天下来，还是你的胃最清楚你自己应该吃多少。经验法则告诉我们，在没有训练或训练强度不大的日子里，饿着点儿没关系。但在大的比赛活动前或者竞技中，则千万不要让自己饿着肚子。

参加任何耐力运动的竞赛时，你最不希望发生的事情就是感觉乏力，到了几乎用光肌糖原的地步，此时身体开始分解肌肉或脂肪，你的血糖就会像股市崩盘一样一泻千里，搞得你自己头昏脑涨，整个身体都不听使唤。

我非常担心会发生这种情况。有一次，本·金（Ben King）参加了美国