



吃對營養 讓運動更有勁！

規律的運動能預防多種疾病
並能維持苗條、健康、長壽的身體狀態
但錯誤的飲食方式，會讓您辛苦的運動功虧一簣
究竟飲食與運動應如何聰明的搭配呢？

●圖文提供：賀寶芙●設計：林弘杰

營養與運動

「均衡營養」與「適度運動」為維持健康的不二法門，以80%的營養配合20%的運動，不但能讓您維持苗條的體態，更能讓健康達到100分。營養的目的，在於維護身體的健康，運動者更不例外！良好的營養攝取不但能維護身體的健康，更可以提高運動成績表現。此外，更必須注意運動前飲食之調配、運動中水分之補充及運動後體能之恢復與營養素補給，才能讓體能更快的恢復並達到最佳的體能狀態。



【運動前中後的飲食】

運動前的營養補充 挑選容易消化、體積及重量小的食物

早上運動：

- 空腹狀態。需補充食物以避免低血糖。
- 好消化的液態食物是理想選擇。

下午運動：

- 規律的午餐就能提供運動所需的能量，不需再額外補充熱量。
- 建議在用餐完兩個小時後，再開始運動。

晚間運動：

- 晚餐不要吃太多，避免造成運動中消化不良。
- 含有優質蛋白的飲品，是輕食晚餐的理想選擇。

運動中水份的補充

1. 運動期間，建議10至15分鐘補充150~200 c.c.的水
2. 運動中補充的水量，建議每小時不要超過800 c.c.
3. 冷水優於高溫或冰水

運動後的營養補充

1. 運動後是肌肉對於養分競爭最強的時機。
2. 運動後半小時用餐，較能減少體脂肪減少，增加肌肉量。
3. 熱量補充不得超過300大卡(跑步半小時約消耗200大卡)。
4. 肌肉運動會消耗肌肉當中的能量，並導致體內胺基酸的耗損。在肌肉訓練結束之後，您需要增加蛋白質的攝取量來補充身體消耗的養分。運動後的兩小時內攝取優質蛋白質以達到最有效率的吸收。
5. 補充優質蛋白質：
 - 乳清蛋白**：吸收率快，促進肌肉合成，含有必需胺基酸
 - 大豆蛋白**：提供支鏈胺基酸(BCAA)，可促進蛋白質合成



欲知更多詳情，請洽賀寶芙客服專線：02-27567070

<http://www.herbalife.com.tw/>

公釐的骨量，就可以讓關節恢復功能。

羅斯教授進一步強調，機械手臂在美國使用超過五年，他個人做了近九百個案例，目前正進行五年術後追蹤，初期追蹤兩年發現，用機械手臂置換關節情況相當不錯，關節活動度跟天然的差不多，患者一樣可以從事喜歡的活動，但不能做激烈的足球、籃球、跑步等運動，以免墊片過度磨損。

今年初，到美國達拉斯觀摩、受訓的骨科名醫吳濬哲表示，機械手臂是骨科醫學的大進步，它可以讓很多不敢開刀的人接受手術。他說，臨床上，有百分之五十用傳統手術置換關節的患者反應，關節卡卡的；不過，從X光影像看，一切都完美，並沒有發現哪裡有異狀，但病人主觀意識就是覺得跟天然的關節很不一樣。

不破壞十字韌帶

吳濬哲強調，目前國內雖然也有單側膝關節置換術，但由於失敗率高達四成~四成四，所以做的人相當少；而機械手臂的失敗率相當低，約為〇.四%。

吳濬哲解釋，用傳統手術置換關



1分鐘測試 我有退化性關節炎？

■多數人常常搞不清楚，膝蓋疼痛到底是退化性關節炎，或只是單純的髌骨股骨外移引起的疼痛，掌握以下5大警訊，可判定你是不是有退化性關節炎。

- 1：改變姿勢時（如從坐姿到站姿），關節會顯得緊縮甚至疼痛。
- 2：走路無法走遠，覺得無力甚至劇烈疼痛。
- 3：關節活動受到限制，如穿不了襪子、摸不到腳趾、上樓梯無法抬高。
- 4：臀部與大腿肌肉開始變得萎縮。
- 5：出現嚴重的長短腳，走路一跛一跛非常明顯。

誰是高危險群？

■造成退化性關節炎的原因，主要是膝蓋軟骨磨損，導致骨頭與骨頭的直接磨擦，進一步產生疼痛現象。

至於軟骨為何會磨損，除了跟遺傳基因有關外，老化、過度使用、體重過重都是主要的原因。退化性關節炎的高危險群包括中老年人、大胖子、運動員膝關節曾經受傷的人。



今年80歲的David開刀，下午就可以出院走路回家。



羅斯教授用機械手臂替800多人置換膝關節。

節，會把十字韌帶破壞掉，十字韌帶可以穩定關節，一旦被破壞，關節穩定度不佳，會增加與墊片間的磨損，磨出粉屑，這些粉屑可經由人體代謝，但有些人則會停留在體內，引起腳腫、變黑等嚴重後遺症，需要再開一次刀重新置換。

許弘昌認為，機械手臂主要是利用電腦導航協助醫師精準地置換人工膝關節，會把十字韌帶破壞掉，十字韌帶可以穩定關節，一旦被破壞，關節穩定度不佳，會增加與墊片間的磨損，磨出粉屑，這些粉屑可經由人體代謝，但有些人則會停留在體內，引起腳腫、變黑等嚴重後遺症，需要再開一次刀重新置換。

中國醫藥大學附設醫院骨科部主任

許弘昌認為，機械手臂主要是利用電腦導航協助醫師精準地置換人工膝關節

把不好的結構清理掉。

傳統手術為何讓人懼怕？元復醫

院副院長楊卿潔表示，醫師技術再

好，只要置換過人工膝關節後，很

多人不敢再開第二隻腳。他發現很

多人對於醫師在鋸骨頭的過程，仍

有懼怕印象。

另一個原因則是復健過程非常痛

苦，有些人甚至復健時間長達三個

月。楊卿潔表示，根據統計，國內

有高達六六%置換全人工膝關節的

患者，只有單側或雙側關節磨損，

只需置換單側關節就可以擺脫疼

痛，但礙於目前單側人工關節置換

失敗率高，所以很少人做。

在美國，機械手臂主要應用於部分

膝關節置換，主要針對一、二期退

化性關節炎的患者，患者不必因為單

側磨損，而犧牲另兩側的骨頭及組織，

影響生活品質。

影響生活品質。

影響生活品質。