



蛋糕不能吃牛肉面不能碰 心疼奥运冠军

营养专家解读运动员饮食背后的秘密

近日,几段关于奥运选手吃东西的视频引起大众关注,甚至冲上热搜。获得两块金牌的潘展乐过20岁生日,教练拿来蛋糕却只是给他看看、拍照;获得网球女单冠军的郑钦文赛后表示,想吃家乡的牛肉面,但“不能吃肉,只能吃面”……奥运健儿汗水铸就辉煌,营养支撑同样关键。他们每天吃什么?什么能吃?什么不能吃?他们的食谱与普通人的日常饮食有什么区别?记者邀请资深营养专家解读运动员饮食背后的秘密。



潘展乐为什么不能吃生日蛋糕

连获两块游泳金牌的年轻选手潘展乐赛后接受采访,恰好当天是他20岁生日,采访结束,他的教练郑坤良端出来一个生日蛋糕,潘展乐看到蛋糕眼睛都在发光,连问“可以吃吗”,但教练回答:“不能吃,只能拍照。”潘展乐明显很失望,但同时也很懂事,端起蛋糕闻了闻,然后许愿“中国游泳未来越来越好”。

视频传出冲上热搜,也让众多网民心疼。有人认为给孩

子吃点没啥,也有人认为,不能乱吃,要迎接检查。也有人认为,与检查无关,是需要控制热量。到底什么原因不能吃?记者采访了一位曾长期在国家队服务的营养专家,他指出,生日蛋糕如果是自己食堂烘烤的,原料成分安全性有保证,那没有问题,可以吃。外面买的蛋糕成分不明,肯定不能吃。实际上,出国参赛的情况下,包括蛋糕,任何外来的食物都不能吃,这是出国参赛运动员必须遵守的规定,绝对不能违反。

郑钦文为什么不能吃牛肉面

获得网球女单冠军的郑钦文赛后接受采访时表示,自己打完比赛很饿,最想吃的是家乡的牛肉面。记者问“可以吃吗”,听到这个问题,郑钦文收敛了笑容,叹口气回答“这是一个好问题。”她说,“不能吃肉只能吃面”。她随即又补充,可以吃鸡肉,但自己很想念牛肉面的味道。

视频发布后,此事也引起网民关注,为什么不能吃牛肉

可以吃鸡肉?有网民分析,是吃牛羊猪肉有摄入瘦肉精的风险,但鸡肉没有。营养专家也回答了这个问题。他表示,郑钦文说的外面营业的面馆售卖的牛肉可能不能吃。红肉包括牛肉、猪肉、羊肉等,主要原因是红肉中可能含有克伦特罗(俗称瘦肉精)等兴奋剂,所以国家队要求绝对不能吃外面的肉类。面食可以吃,但调料不能吃过量,花椒、胡椒等调料也有可能含有兴奋剂成分。

哥哥的白切鸡全红婵能吃上吗

全红婵以完美的表现夺得巴黎奥运会女子单人10米跳台跳水冠军,赛后她看到了专程到赛场观看比赛的哥哥。哥哥全进华非常激动,与妹妹匆匆对话后掉下眼泪。记者问他最想给妹妹说什么,曾是一名厨师的全进华说,妹妹回湛江老家他会做白切鸡给妹妹吃。

哥哥的真情流露感动不少网民,但也有网民担心,现在

有关兴奋剂的检查越来越严格,全红婵回家吃饭,有没有可能出现误服的风险?对此,营养专家也进行了解释,他表示,全红婵回家吃哥哥做的白切鸡应该没大问题。一般市面上的白肉,就是鸡肉、鱼肉、海鲜类食物相对比较安全。如果运动员放假回家,食用肉类就建议吃白肉。如果是农村家养的,粮食喂养的鸡就更没问题。

郑思维吃那么多菜有啥门道

羽毛球混双冠军郑思维比赛期间,通过自己的账号发布了自己在奥运村吃饭的视频,由于饭量超大,引起网民关注。视频显示,郑思维饭量的确较大,使用了两个盘子一个碗盛食物,都是满满当当的。他选取的食物有肉串、虾、鸡

蛋、鸡肉等,还有大量的水果和蔬菜。

郑思维选择的食物有什么门道吗?营养专家表示,运动员要会自己搭配饮食,郑思维吃的东西包含了高质量的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维,还有少量脂类,属于合理的、有营养的搭配。

运动员食物限制有三方面考虑

营养专家告诉记者,为什么对运动员的食物有这么限制,不让在外面随便吃,主要有三方面考虑:首先,也是最主要的,就是防止误服兴奋剂;其次,部分运动项目需要控制体重,也不能过多摄入热量;第三,大运动量之下,运动员需要科学的营养搭配。不同的运动项目有不同的饮食要求,优秀运动员自己都清楚,都很自律,不会去外面随意摄入营养成分不明的食物。

不同的营养成分,每支队伍有区别。比如游泳、自行车等高耐力性项目,碳水化合物的摄入占比很高,有的甚至可以达到总能量摄入的70%左右,其次是优质蛋白,可能占15%~20%,然后是其他营养物质占到10%。但是举重、铁饼等力量型项目,碳水化合物占比就只有55%~60%左右,然后优质蛋白可能占到25%~30%,其他营养占比10%左右。运动项目不同,相关运动员对饮食成分的要求也有不同。

比赛前,营养师可以通过调整饮食,安全有效地进行减重,也可以在赛后有效快速地补充营养。国家体育总局运动医学研究所驻中国国家队运动营养师许宝璐举例:“以78公

斤级的举重运动员为例,在赛前1~2月其体重在86公斤,通过营养调控、缓慢减重,快速减重帮助他在赛前称重时降到78公斤。这个过程需要减重8公斤,在赛前两至三周减掉4公斤,剩下的4公斤在赛前一周通过调整水合状态,减少碳水化合物的摄入来降低体重。另外,在称重的前一天采取低膳食纤维饮食,减少肠道中的食物残渣,继续降低200~300克体重。称重之后,再通过营养和膳食补充恢复,这样为运动员创造一个相对的体重优势,以便取得更好的竞技成绩。”

比赛期间,如何通过科学补给帮助运动员快速恢复状态呢?国家体育总局运动医学研究所研究员赵之光表示,训练或比赛后30分钟内是恢复的黄金窗口期。在此期间,通过及时合理地摄入含有蛋白质的恢复饮料,机会会更好地吸收和利用蛋白质,恢复被破坏的肌肉,促进肌肉的合成。需要强调的是,无论比赛前、中、后期,都要遵循少量多次原则,及时补水,保持血糖稳定和电解质平衡,防止出现抽筋,也能更好地促进运动员身体的恢复。

不同运动员有不同营养调配

奥运健儿汗水铸就辉煌,营养支撑同样关键。他们的食谱与普通人的日常饮食有什么区别?看似平常的饮食,如何科学搭配才能最大程度地发挥食物带给运动员的效能?

据媒体报道,2021年东京奥运会时的中国国家游泳队营养师于良就表示:“每一位运动员要想登上领奖台,除了日复一日进行艰苦的训练外,在饮食营养方面也要精于计算、严格要求。”于良介绍,为运动员做膳食指导和普通人大不一样。普通健康状态的人只需注意控制总热量,日常吃得均衡一点就可以了。而对运动员来说就要复杂得多,他们每天的训练计划、运动强度不一样,对膳食蛋白质、脂肪、能量和营养素等都要精细定量,体成分、体脂、体重等要求也不相同。

据悉,巴黎奥运会前国家体育总局运动医学研究所就向举重、乒乓球、游泳和体操等重点项目派驻十余名国家队营养师。在反兴奋剂保障下,营养团队为参赛队提供全程营养科技支持。而且不同项目运动员的饮食,营养师们有不同的食物搭配:游泳运动员长期在游泳馆中封闭训练,很少晒太阳,需要注意补充维生素D。

射箭项目对运动员的视力、注意力、神经和肌肉控制能

力要求非常严格,运动员会适当增加维生素A的摄入,如蛋黄、鱼肝油、胡萝卜等,平日饮食还要多食用一些鱼类、牛奶和坚果,帮助运动员缓解神经疲劳,提高睡眠质量。

乒乓球运动对身体素质要求全面,包括爆发力、应变能力、步伐移动能力等,其运动能量消耗较高,容易造成神经疲劳和肌肉疲劳,运动前半小时到一小时可以饮用含糖运动饮料,帮助大脑迅速供能。运动中由于出汗较多,除了饮水还需补充电解质钾钠镁。运动后需要补充高蛋白食物,增加肌肉力量,提高免疫力,预防肌肉损伤。

女性跳水运动员需定期评估体重与体脂水平。为此,日常训练中会严格管理其膳食,但此举可能引发低能量摄入问题,进而造成营养不足。因此,在正餐及加餐时,需要精选富含营养且低脂的食物。

举重运动员在训练中热量消耗较大,碳水化合物、蛋白质、不饱和脂肪酸等营养素都要跟上。另外,举重运动要求肌肉有较强的爆发力,为增加肌肉重量,训练期间可以补充乳清蛋白粉等优质蛋白,同时摄入深色蔬菜,满足维生素的需求。

新重庆-上游新闻记者 杨波 赵映骥

