

張竹君

國立體育大學運動科學研究所

*通訊作者:張竹君 1100204@ntsu.edu.tw

摘要

緒論：近年來各式運動成為現代人忙碌生活中的健康休閒活動，因此選擇可幫助運動表現來達到事半功倍的運動增補劑，已然是大眾選購保健食品的趨勢。中草藥的活性成分天然且藥效溫和，因此成為現代保健食品的良好選擇。**文獻回顧：**紅景天在消除疲勞、改善身體活動量和緩解高原反應等方面是具有良好效益的中草藥。目前已有許多以動物模型補充紅景天，在運動表現具正向結果的研究。然而，紅景天作為人類運動補充劑的效果尚未得到嚴格評估。**研究方法：**透過具公信力的國際知名醫學期刊文獻索引資料庫PubMed，整合紅景天與運動相關之文獻進行系統性回顧。**分析與討論：**使用PubMed資料庫進行檢索，發現紅景天對於運動影響之研究刊登發表，可以得知從2001至2022年持續推陳出新，然而針對提升人類運動表現為主進行之相關研究，在過去20年有31篇研究報告。**結論與建議：**紅景天可透過減少氧化壓力，改善人體運動訓練期間肌肉損傷和恢復，提高對運動疲勞的抵抗力以及運動爆發力，來改善運動表現。因此，隨著大眾生活品質逐漸提升，進而對運動營養品的需求增加，故紅景天有望成為有效的運動增補劑。**關鍵詞：**運動表現、運動增補劑、中草藥

研究方法

將紅景天與運動為主題之相關研究進行資料收集、歸納與統計，瞭解這兩者在國際生物醫學或運動醫學發展的現況，來瞭解如何有效運用運動及紅景天增補策略之應用性以及作為其更進一步瞭解的理論基礎。

結果

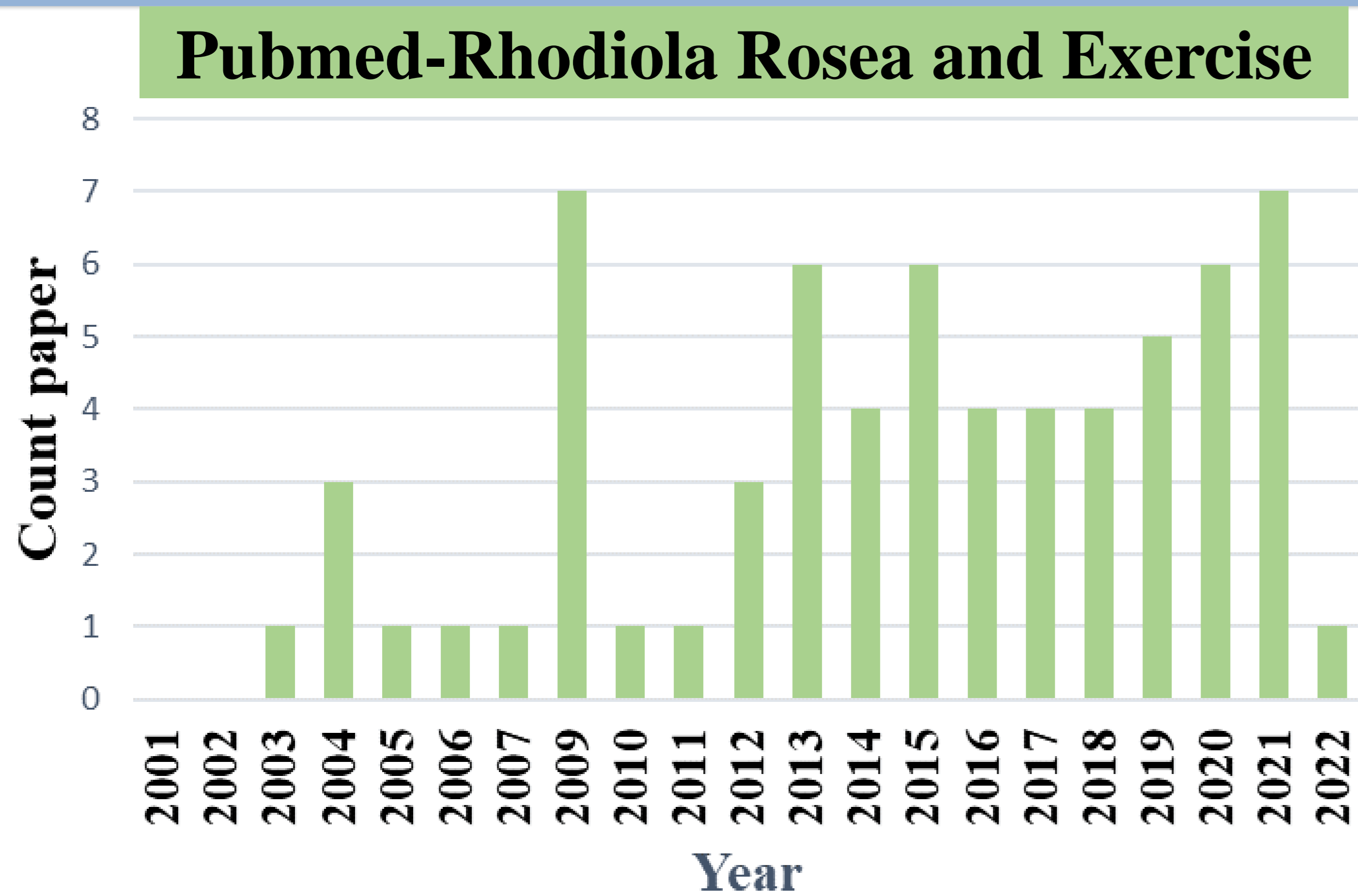


圖1、2001至2021年期間，以紅景天與運動為主題之文章搜尋量。

透過世界著名醫學文獻檢索資料庫PubMed的檢索結果發現，以Rhodiola rosea and Exercise為主題的相關研究在2001-2021年間的研究數量有66篇研究報告。

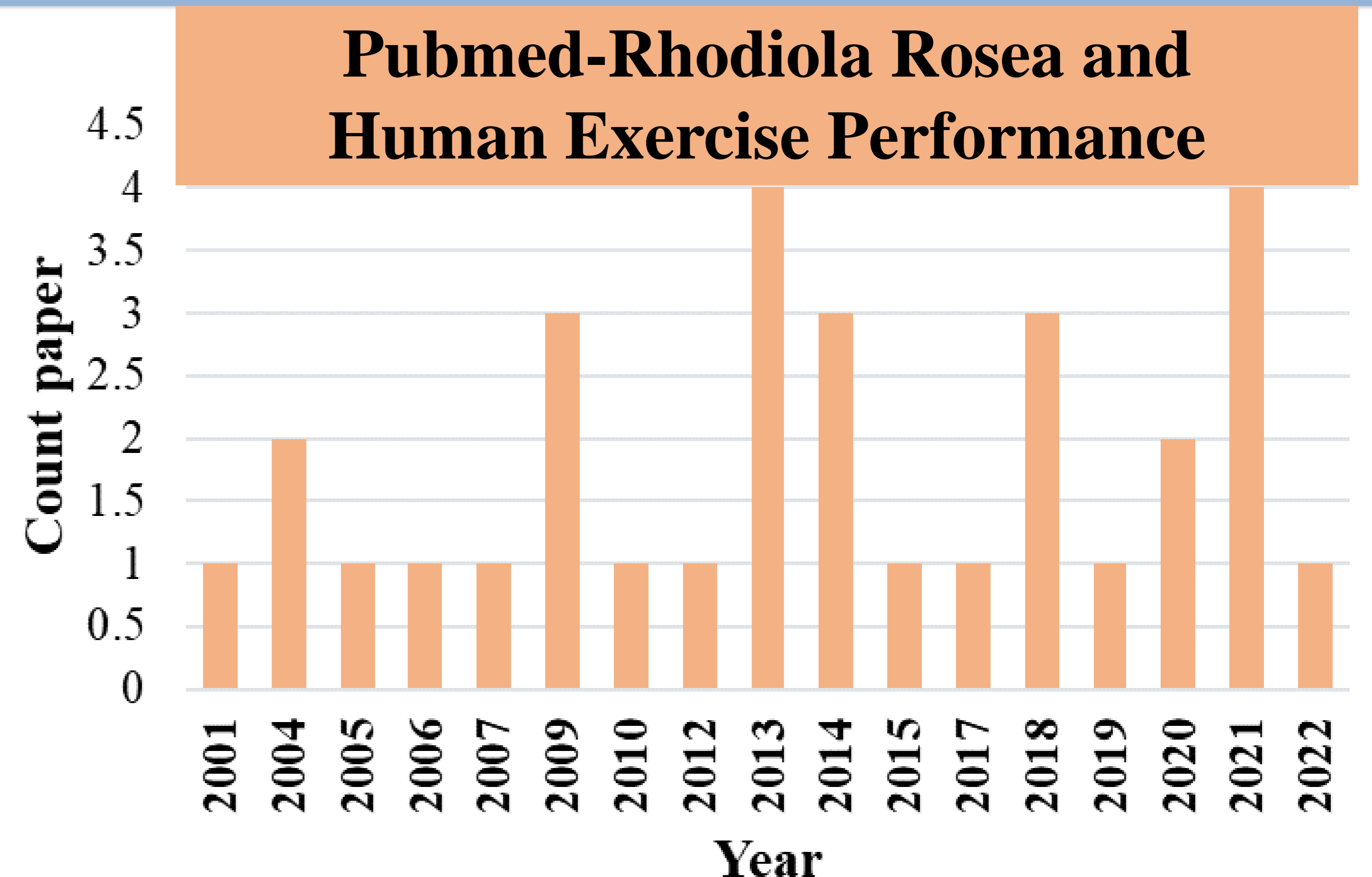


圖2、2001至2022年期間，以紅景天與人體運動表現為主題之文章搜尋量。

透過世界著名醫學文獻檢索資料庫PubMed的檢索結果發現以Rhodiola Rosea and Human Exercise Performance為主題的相關研究在過去20年有31篇研究報告。

未來展望

紅景天可透過減少氧化壓力，改善人體運動訓練期間肌肉損傷和恢復，提高對運動疲勞的抵抗力以及運動爆發力，來改善運動表現。因此，隨著大眾生活品質逐漸提升，進而對運動營養品的需求增加，故紅景天有望成為有效的運動增補劑。