

前言

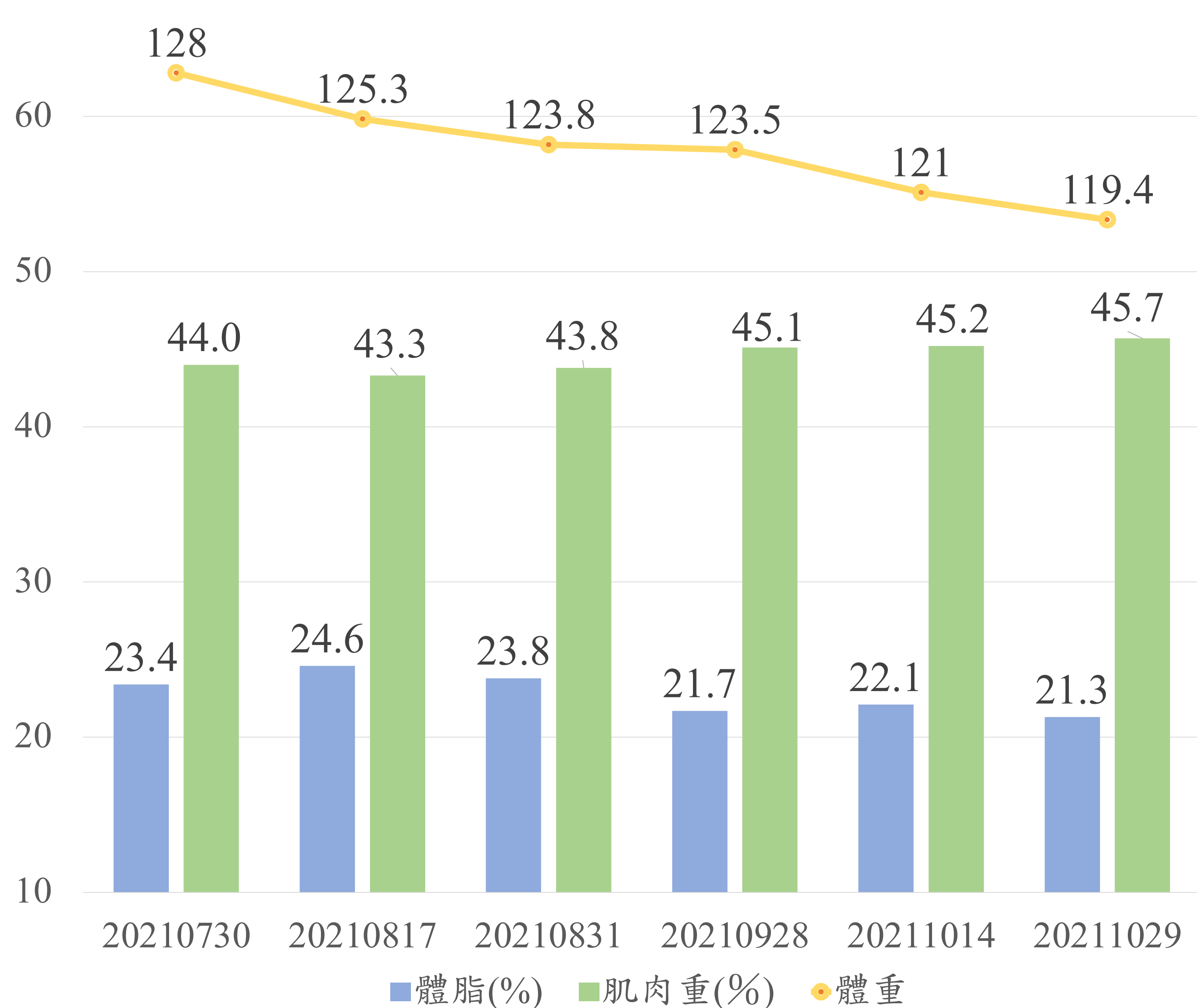
隨著運動科學的興起，運動員不再是只會照表操課，而是將運動訓練及監測廣泛的使用在各項運動的運動員身上。減重、減脂是許多運動員進行體態調整的重點，為了提高效率，在運動科學團隊中的專業人員進行營養介入下可避免運動員以錯誤的方法進行減重，以免體內營養素失衡、賀爾蒙失調等問題出現，進而影響運動表現及增加受傷機率。籃球比賽是一個耐力及爆發力兼具的運動項目，而運動員的身體組成及營養補充，能夠使其在運動場上呈現最佳狀態。

研究方法

透過文獻搜索運動員體重控制相關內容，許多文獻指出，採用低碳水化合物飲食作為運動員減重減脂的策略之一，可有效控制運動員的體態，但因碳水化合物為運動員比賽期間重要能量來源，因此以低碳飲食作為運動員的減重策略，可能會影響運動員的運動表現及能量來源，故有效的運用碳水化合物攝取時間是很重要的，碳水化合物的攝取時機於訓練前後作能量補充，進而將少量碳水化合物發揮其最大作用，可能有助於體態控制的運動員。本研究以職業籃球競賽中的一級選手進行個案探討，了解其訓練內容及飲食習慣，搭配營養臨床ADIME營養支持方法，進行選手的營養評估，以及個人化的飲食建議，並將重點放在訓練後的蛋白質與碳水化合物比例(蛋白質26g、碳水化合物20g)，分析個案在介入期間的體組成改變。

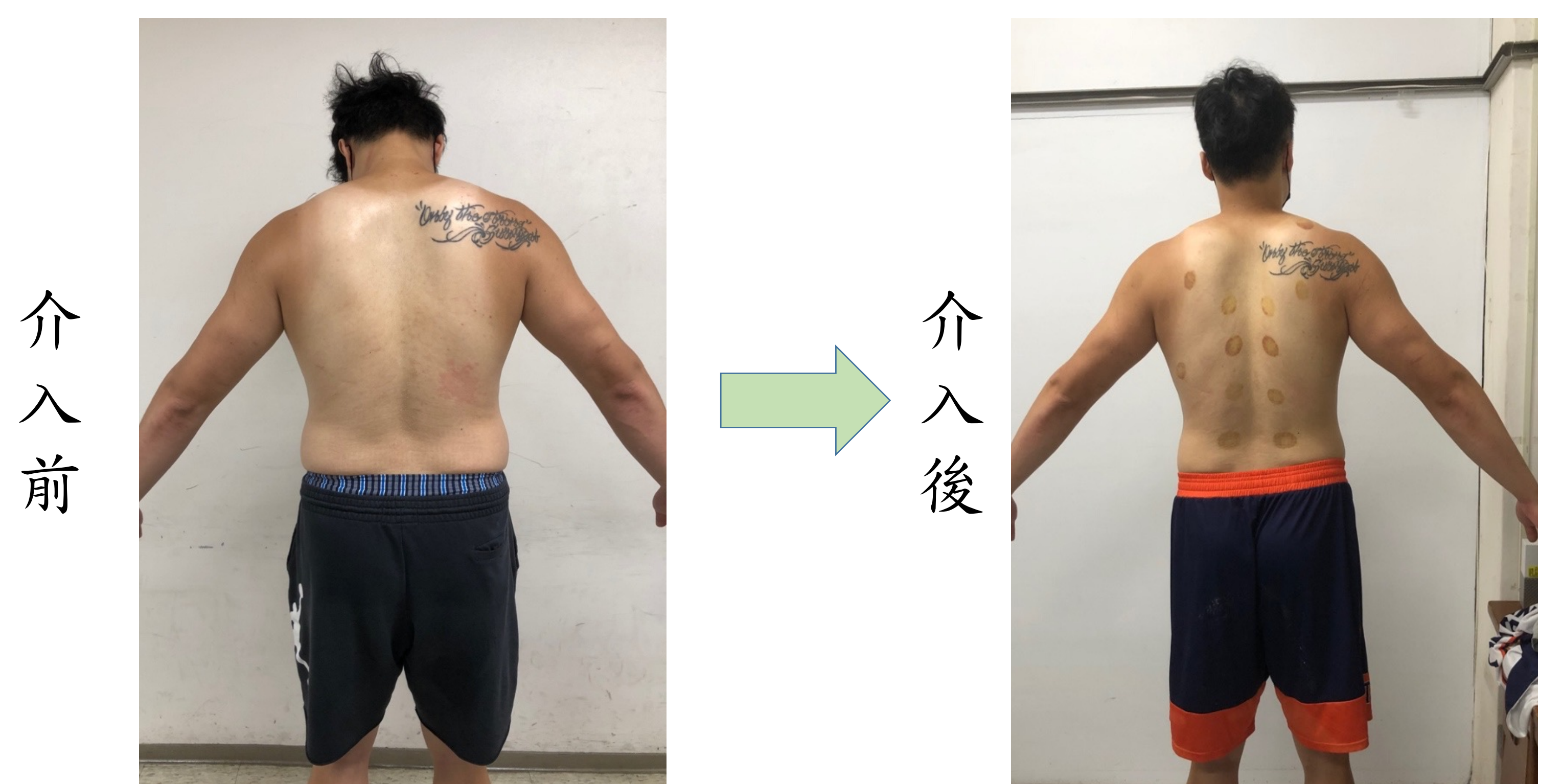


結果



圖一、體重與體脂及肌肉量之變化。

圖一為個案透過飲食策略的調整，三個月體重下降了8.6kg、體脂下降了2.1%，由此可見低碳飲食並將碳水化合物至於訓練前後補充，對選手的日常訓練是能有效降低體重以及體脂。同時也能從體態上明顯的看到營養介入前後的差異(圖二)。



圖二、營養介入前後之體態照。

未來展望

低碳飲食對於籃球選手在降低體脂方面是有正面效益的，搭配專業人員的協助更是能提升運動表現，未來也期望運動科學的團隊能夠建造出一套完整的系統，讓團隊中的成員各司其長，為每位競技運動選手進行個人化的調整，進而提升整體運動表現。