

营养计划示例

人们都意识到，营养在橄榄球的发挥中起着至关重要的作用，并且对橄榄球球员的营养要求不同于对非橄榄球球员的要求。营养计划的作用不仅仅是为训练和比赛提供最佳能量。

与体重训练或速度训练相同，营养计划也是以具体目标为基础并以所要达到的具体效果为导向。营养计划中所要考虑的领域包括：

1. 供给能量

对于橄榄球运动员来说，碳水化合物是最容易获得的能量来源，并且您的卡路里摄入应以碳水化合物为主。赛前食物的指南有：

- 开球前的至少 3 小时内吃一份主食，注意选择碳水化合物高、蛋白质少的食物
- 在开球前的一个半小时内吃一份小点心，例如一个苹果
- 避免高蛋白质和脂肪的摄入
- 补充大量的液体
- 在训练期间尝试各种食物以找出最适合您的食物

在训练或比赛前重点食用中等升糖指数的食物，例如粥，在赛后立即食用高升糖指数的食物，例如香蕉、蜂蜜三明治。

2. 建造和修复

由于橄榄球运动的触碰特点和对力量和能力的高要求，与非橄榄球球员相比，橄榄球球员需要摄入更多的蛋白质。肌肉质量的提高有赖于适度蛋白质的摄入，同时也需要从其它营养素（脂肪和碳水化合物）中获取能量以促进正能量平衡。

太紧张而吃不下？

一些球员在赛前难以正常饮食。这些球员应重点食用他们喜欢的食物，也许如果他们知道那顿早餐靠近比赛的话，他们会努力吃下更多。也许能量饮料对这类球员来说是个不错的选择。

3. 补充能量

您应该在比赛后的 30-40 分钟内补充碳水化合物、液体和电解质的损失（请查看以下的恢复零食示例）。还需补充少量的蛋白质。

运动后恢复零食示例

从下表中选择 1-2 项。这些运动后的“恢复”零食都能够提供大约 50 克的碳水化合物和多于 10 克的蛋白质：

- 250-350 毫升的碳水化合物能量饮料 + 250 毫升的流质食物补充品
- 200-300 毫升果昔/奶昔
- 250 毫升低脂肪水果酸奶或 1 瓶酸乳饮料（350 毫升）
- 200 毫升（1 杯）酸乳饮料 + 一根低脂肪能量棒
- 一份含有低脂芝士/白软干酪/冷瘦肉/肌肉的三明治 + 1 片水果
- 一碗含有低脂/无脂牛奶的麦片粥
- 2 小包椒盐卷饼 + 250 毫升低脂酸奶。