

## 運動營養系列 (運動水分與電解質補給)

劉庭豪

運動時，身體會藉由流汗來調控體溫，而影響排汗的速度會因為個體差異、運動項目、時間、強度以及環境溫度、濕度有關，水份流失若超過體重的 2% 稱之為脫水，若身體在脫水狀態下，運動會更費力且降低運動的效果。在運動當中不易產生口渴的感覺，當有口渴的感受時，身體往往已達脫水狀態，若這此時不及時補充水分，流失超過體重 4% 就可能引起熱衰竭、休克，甚至危及性命。

所以在脫水的情況就需要補充大量的白開水嗎？讀者是否有看過在運動完汗水蒸發後有一層白色的「鹽巴」，也就是隨著汗液排出的礦物質。若在脫水的情況下大量補充白開水，沒有同時補充電解質，將可能導致血液鈉離子快速降低甚至導致低血鈉，症狀包含頭痛、噁心、抽筋、胃脹，所以補充水分同時補充電解質是很重要的，這時候運動飲料就是很好的選擇！

以下提供讀者在運動時補充水分及電解質的原則：

- 1.運動前補充 400-600 毫升的水份，確保身體在運動前沒有脫水的狀態下再開始運動。
- 2.運動中飲用運動飲料，補充水分、電解質及醣類以維持運動效果，當運動強度較高、時間較長或是在高溫/潮濕的環境，運動中建議每 15 分鐘飲用約 250 毫升運動飲料。
- 3.運動後補充流失體重之 1-1.5 倍之水分。
- 4.運動環境若較熱，補充水溫度以低溫(15-21 °C) 為佳，因低溫水適口較性，較容易達到水分補充的目的。

### 運動前、中、後水分補充整理表

運動前	水 400-600 毫升
運動中	水分流失較多:運動飲料 水分流失較少:水
運動後	補充流失體重 1.5 倍之水分

※運動前後量體重，才知道自己流失多少水份