

“我们应该喜爱马铃薯或其他含淀粉高的食物，因为这是人类生存的根本，是平衡膳食营养的基础：肉类/蛋白质食物是副食。运动员只有保证碳水化合物、蛋白质、脂肪的摄入平衡，才能保证运动寿命的延长。”“马铃薯被联合国的专家们称为——‘隐藏的宝贝’。联合国秘书长潘基文在2008年发表的《饥饿的新面孔》一文中指出，玉米、小麦和大米等谷物的价格上涨，这可能造成饥饿和营养不良的加剧，在这种情况下，其貌不扬的马铃薯因适应性强、种植容易、食用简单，完全可以为缓解粮食危机，保证食品安全和实现千年发展目标贡献力量。”曾任张健横渡海峡专职营养师、中国铁人三项协会医务科研委员会主任的曹建民博士近日在营养原动力专题讲座上盛赞马铃薯。

曹建民曾因对张健横渡渤海的营养保障获国家体育总局大功一次，对运动营养补充与运动能力关系、超长时间运动训练监控和营养补充等有独树的研究建树，现任北京体育大学运动生物化学教研室主任。他对“吃动两平衡”中的重要角色碳水化合物情有独衷——“只有将运动与膳食营养有机结合，才能更好地促进健康状况和提高运动能力。”“运动与膳食营养补给中，除了适量的蛋白质、脂肪和水之外，最重要就是碳水化合物的补充。根据最新版《中国居民膳食指南》介绍：世卫组织推荐的适宜膳食能量构成是：来自碳水化合物的能量为55%至65%。运动时主要依靠碳水化合物来参与供能、维持运动强度，并为肌肉和大脑提供能量。与蛋白质和脂肪不同，身体中的碳水化合物贮备非常有限，如运动时人体得不到充足的碳水化合物供应，将导致肌肉出现疲乏而无动力。此外，碳水化合物还发挥‘节省蛋白质’作用，这使得糖原贮备充足从而有利于节省肌体对蛋白质的消耗，有助于保持运动员肌肉的形态和功能，这也是运动员尽力想达到的效果。”

很多人认为“摄入碳水化合物会导致发胖”，事实是“人长胖的一个主要原因是由于总热量的摄入量超过了消耗量。如果增加了碳水化合物的摄入，同时又减少了脂肪的摄入，摄入的总热量就不会超”，曹建民如是说。如今，作为国际运动营养专业领域的一个普遍共识，许多国家均推崇运动员每餐食用不低于两种富含碳水化合物的食物。日常的碳水化合物来源非常丰富，但健康并且低脂的才为优质碳水化合物。

除了我们所熟悉的谷类、面食外，马铃薯是极佳的碳水化合物来源。曹建民介绍，一个中等大小的带皮马铃薯(148克)的碳水化合物总量为26克，并且不含脂肪和胆固醇。同时，马铃薯钾的含量非常丰富，其钾的含量比香蕉还要高，也比一般的谷类要高得多，钾有助于维持正常神经冲动的传递、帮助肌肉正常收缩，预防肌肉痉挛。此外，马铃薯最大的特点就是烹调的方式多种多样，既能当主食又可以做蔬菜且口感出众，能极大地丰富我们的膳食种类。在运动膳食中马铃薯一直以来备受推崇，例如烤马铃薯、马铃薯沙拉、牛肉炖土豆等这些马铃薯菜肴会经常出现在我们运动员赛前和比赛期间的食谱中。

贴士：亦粮亦菜马铃薯

- 一个中等大小的带皮马铃薯(148克)的碳水化合物总量为26克，同时，马铃薯不含脂肪和胆固醇，是极佳的碳水化合物的来源。

- 马铃薯与谷类的最大区别是马铃薯既可以作为主食，又可以作为蔬菜出现。

维C大王马铃薯

- 一个中等大小的带皮马铃薯(148克)能够提供人体日常所需维生素C的45%，这一含量与菠菜相近、高于西红柿。

● 维生素C，是高效抗氧化剂，具有抗疲劳和抗衰老的功效；能够促进骨胶原形成，有利于骨的形成；具有防治败血症的作用；促进铁吸收，具有预防运动性缺铁性贫血的作用；维生素C维护免疫系统功能抵抗感染。

饱腹指数马铃薯高三倍

● 澳大利亚的研究者开发了一个饱腹感等级表，被称之为“饱腹指数”，对日常食用的38种含有240卡路里热量的食品所带来的饱腹感程度而进行的比较。在“饱腹指数”中名列前茅的大都是水分或者纤维含量高而脂肪含量低的食物。马铃薯成为“饱腹指数”最高的食物，比白面包高三倍多。

● 一个中等大小的带皮马铃薯约148克，能量仅为110卡路里，仅为等重量大米的21%。马铃薯水分含量79.8%，是等重量大米的6倍，易饱腹。