

滑雪前后该吃什么

旅行

浣淖

鎏賤龔浜庸細2007/01/10 17:38

所有哺乳动物到了冬天都有大吃特吃、通过增肥以达到储存脂肪、抵御寒冷的目的。对于动辄喜欢在冰天雪地里滑上一天雪的人们来说，为了获得足够的热量，吃至关重要。因为人体一般只能储存大约1500-2000卡路里的热量，而在户外滑雪每10分钟就会消耗掉至少100卡路里。这也意味着滑两三个小时之后，你就会因为热量耗尽而透心凉了。补充足够的碳水化合物是关键，因为从营养学的角度来说，那是卡路里的主要来源。那么滑雪前后到底该吃些什么呢？美国的户外运动专家给出了如下建议：

早餐：抹花生酱或者果酱的吐司面包、 酸奶，或者薄饼，配以鸡蛋和水果；

午餐：蔬菜(最好炖煮)配面食，或者土耳其烤肉饼，里面夹上生菜、 西红柿等；

晚餐：烤鸡肉(或烤鱼)、配面食和蔬菜沙拉，或者米饭、蔬菜和瘦猪肉；

可能的话，饭后来点甜食，比如富含维生素A、C的南瓜饼；

零食：在正餐之间时不时往嘴里扔点零食，也是补充能量的好办法，像士力架、花生酱夹心饼干、牛肉干、巧克力、核桃仁、花生仁等坚果都是不错的选择。

需要注意的是，运动之前不可吃得过饱，以免剧烈运动时会产生恶心、呕吐的反应。

饮料：冬季寒冷干燥，身体比平时更需要水分。但是仅仅补充水分还不够，最好水里还有能让人身体发热的东西。西方人喜欢肉豆蔻、肉桂、丁香一类的东西，中国传统的姜汤水也能起到发热作用。但是切记不要喝酒，因为酒精会让体表血管扩张，使身体失去体温和热能。