

水果與運動





馬拉松是一項耐力運動，跑程全長42.195公里，專業運動員也需要2小時以上才跑完全程呢！

爸爸，我第一次看馬拉松比賽呢！

為甚麼運動員在補給站拿香蕉啊？



運動員在比賽期間會大量出汗及消耗能量，所以必須補充水分，以及適量的碳水化合物，如水果及運動飲料等。因為香蕉食用方便，又可快速補充身體能量，所以馬拉松比賽一般會提供香蕉予參賽者。

POWER



話你知

運動前後的飲食

水果除了能補充能量，並含有維他命、礦物質、膳食纖維及水分，可作為運動前後的小食，讓身體補充足夠營養。

若運動時間持續多於1小時，在運動前或後進食容易消化的食物，可確保身體得到充份的能量及營養，提升運動表現，減低疲勞感。

建議的運動小食包括：
香蕉、蘋果、水果牛奶、提子包、果醬麵包、低脂乳酪及能量棒等。



第一名運動員衝線了！
爸爸，我長大後也想參加馬拉松比賽！

那你要先養成健康的生活習慣，保持健康身體及適中體型才能應付比賽。

我每天早睡早起，這樣就可以保持身體健康嗎？



除了早睡早起，還要養成規律運動及均衡飲食的習慣。



規律運動即是每星期
要做幾次運動？

話你知

「運動333」

每週至少運動3次，每次或每天至少
累積進行運動30分鐘，且每次運動
的心跳保持約130次/分鐘。

除校內體育課以外，在日常生活中
只要把握機會，隨時隨地都可進行
運動，例如步行上學、行樓梯及做家
務等，或按自己的興趣選擇喜愛的
運動。



記住「運動333」這個原則。



話你知

做運動時要注意：



運動前要有充份的熱身運動。



運動時注意補充身體的水分。



如運動時感到痛楚或不舒服，
應立即停下及休息。



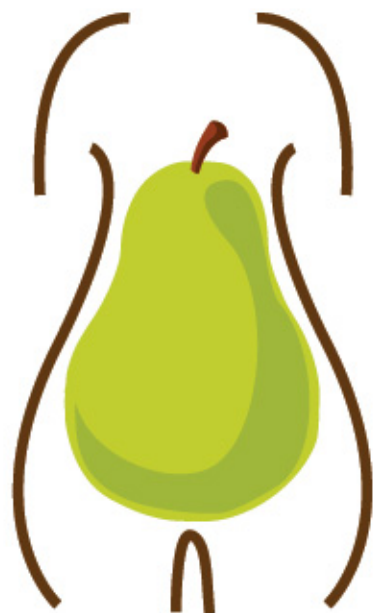
患病期間，不適宜做運動。

運動對健康的重要性

運動可強化肌肉、骨骼及心肺功能，促進新陳代謝及保持適中體型。在兒童及青少年時期保持適中的體型，可避免成年後因肥胖或過輕引發的健康問題，例如高血壓、冠心病、糖尿病等疾病。

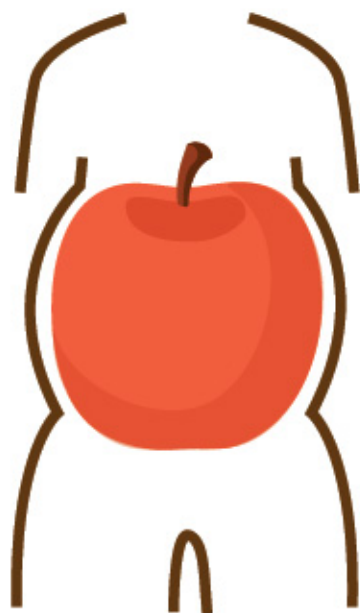
按照身體脂肪積聚的分布，現今最常見的體型問題有兩類：

啾梨型

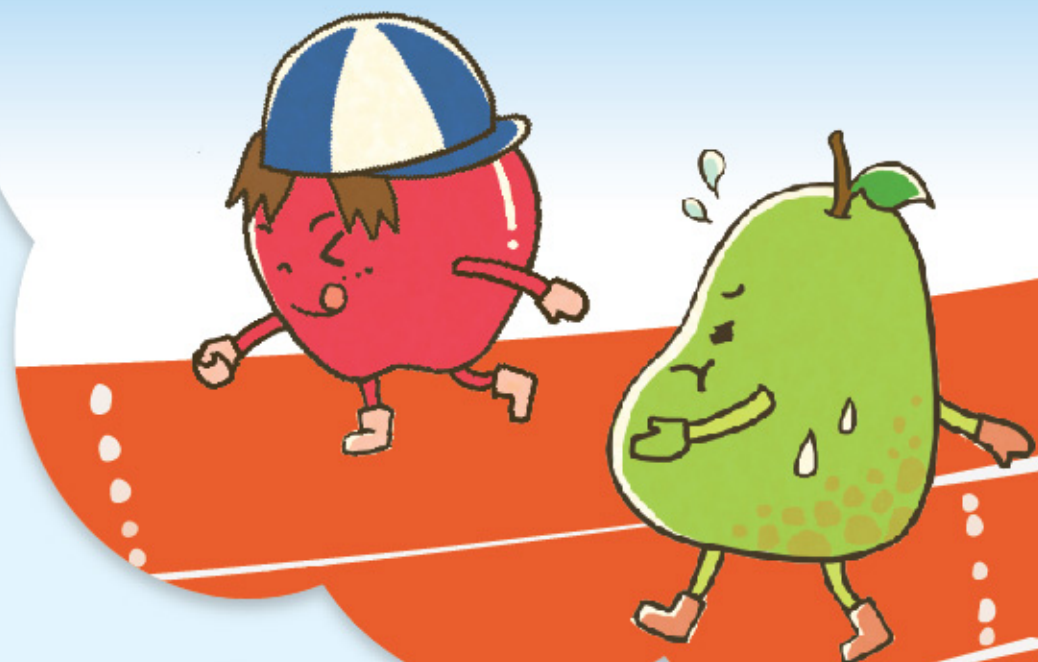


脂肪多積聚於臀部和腿部，女性較多。

蘋果型



脂肪多積聚於腹部，男性較多。



我不想自己變成這樣！



運動可以改善體型，並有助維持體重在適中範圍。





除了規律運動，均衡飲食也是保持適中體重的重要一環。

實行均衡飲食，每天吃主餐時，五穀類、蔬菜類及肉類的比例應為3:2:1。



水果和蔬菜分別含有維持身體健康所需的營養素，在均衡飲食的原則下，也有合適的比例。

話你知道

「每日五蔬果」

即每日應進食最少「2份水果及3份蔬菜」。

1份蔬菜的份量等於半碗煮熟蔬菜



1份水果的份量等於

2個小型水果



1個中型水果



半個大型水果



半杯其他種類水果





緊記在日常生活中多份運動，多吃水果和蔬菜，這是維持身體健康及體重適中的有效方法！



參考資料

體育發展局 運動·營養點點通
<http://sportnutrition.sport.gov.mo/>

香港衛生署 學生健康服務
<https://www.studenthealth.gov.hk/>

