頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

有關跑步的健康建議

近年，越來越多人參與跑步（甚至長跑）這項運動。跑步屬有氧運動，不但有益身心，更有助控制體重，減低因過重而患上多種不同的慢性疾病（如高血壓、糖尿病、心血管疾病）的風險。不過，要身體健康，必須跑得其法，以下是一些有關跑步於飲食和訓練兩方面的建議：

飲食方面

日常飲食

•膳食以均衡及健康為大原則，注意碳水化合物、蛋白質及脂肪的比例

•碳水化合物是熱量的主要來源，能提供身體所需的葡萄糖，並增加貯存在肌肉及肝臟的糖原，有助提升身體的肌肉能量及耐力。因此，建議每天的熱量來源以碳水化合物為主（約55%至60%），其次為脂肪（不應多於30%）及蛋白質（約10%至15%）

跑步前

•避免空腹或飽腹跑步，影響運動的表現

•在跑步前約兩小時進食，讓身體有足夠的消化時間，以免出現腸胃不適

•保持身體有充足的水分，避免出現口乾、口渴及脫水等情況

•進食足夠的碳水化合物（如飯、粉麵、麥皮、麵包）。至於攝取的分量，則視乎訓練的時間、次數及強度，並因應個別人士情況而略有不同

•不宜選擇含高脂肪及蛋白質的食物，因這類食物較難消化，或影響運動的表現

跑步時

•若不多於一小時，主要補充水分

•若持續一小時或以上，可因應身體的狀況補充足夠的水分、葡萄糖及電解質，並按個人喜好及習慣而選擇能量棒、運動飲料、食品（如香蕉），這些均能迅速提升血糖水平，為身體供應能量

跑步後

•首要補充足夠的水分

•按需要補充足夠的碳水化合物及蛋白質類食物

避免飲用含有酒精（如啤酒、紅酒、白酒）或咖啡因（如咖啡、奶茶、紅茶）的飲料，因它們均是利尿劑，容易導致身體脫水。此外，運動前飲酒更會影響運動表現或導致意外發生；運動後飲酒則會令身體機能復原較慢，而飲酒亦會增加肥胖的風險

訓練方面

跑步前

•按個人健康和體能來擬定跑步練習計劃。訓練的時間、距離和強度可因應身體狀況循序漸進地增加。如有健康問題（如患有心血管病、關節毛病），應先徵詢醫護人員的意見

•因應不同的季節，選擇合適的跑步服飾。夏季時，應穿著短袖T恤和短跑褲；冬季時，應穿著緊身排汗衣、長褲和風褸。為了避免因勞損而導致運動創傷，建議穿著輕便、舒適和吸震力強的運動鞋跑步

•如在陽光下跑步，應採取防曬措施，多塗點防曬系數為15或以上的廣譜防曬液。在流汗或以毛巾抹身後，應再次塗上防曬液；為免中暑，可在早上或下午較後的時間跑步

有充足的休息和睡眠

頁2

跑步時

•多留意四周環境，避免一邊聽歌，一邊跑步，以免發生意外

•一般來說，各區運動場的人造跑道，以及公園內的緩跑徑和步行徑均是理想的跑步場地

•熱身時，先慢跑3至5分鐘，讓身體由靜止狀態慢慢過渡至運動狀態，然後進行伸展運動。伸展時，應避免幅度過大、急促或彈震式的動作。當伸展的肌肉感到微微拉扯時，維持10至30秒，並保持呼吸暢順

•呼吸應有節奏，最好可與腳步的節奏互相配合

•要達到鍛鍊心肺功能和增強跑步耐力，每星期應做3至5節訓練，每節不少於30分鐘。初學者可按個人體能情況由每節不少於10分鐘做起

• 如感到不適，應放緩動作或稍作休息。若情況沒有改善，應盡早求醫

跑步後

•不要立刻停下來，應繼續步行或慢跑3至5分鐘，逐步降低運動強度。可在深呼吸和慢步至呼吸暢順後，再做5至10分鐘的伸展運動，以加強肌肉的柔軟度

想了解更多資訊，請瀏覽衛生署及康樂及文化事務署一同製作的《健康跑步指南》：

https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/running.pdf