



運動前、後 能量棒要不同營

運動前，為提升表現；運動後，為補充體力，不少人會選擇食能量棒。然而，不同能量棒提供的能量和營養成分大不同，選錯了，影響運動表現，無助修復肌肉，甚至會導致肥胖！

文：陳雅君 圖：bernie_photo-AngelaHawkey
matka_WariatK、ra3rn@iStockphoto



能量棒的熱量差別極大，一條由100至300kcal不等，外層沾滿了朱古力、果仁的，更可高達350kcal。香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪表示：「以成人為例，需健走一小時，才能消耗掉200kcal。」運動之後如果補充一條能量棒，隨時「失不償得」。

進行高強度運動，例如全馬、毅行者，又或是職業運動員，參加比賽，則可考慮食用能量棒。以70公斤重的男士為例，參加一場60分鐘的籃球賽，已可消耗約600kcal；踢一場90分鐘的足球賽，則約消耗800至1000kcal，即使進食能量棒（約200kcal）來補充體力、修復肌肉，仍不易致肥。「一般運動飲料，不含或僅含少量蛋白質，而能量棒則能提供較多的蛋白質，

促進肌肉修復。然而，運動時大量排汗，單靠能量棒，無法補充體液流失，需要額外飲水，又或運動飲料。」不過，能量棒選擇多，熱量高低不同，營養組合亦有很大差別，有些高脂，有些高糖，有些則含較高蛋白質，張可琪說，外國不少品牌的能量棒，有運動前、運動後之分，選擇錯誤，不單導致肥胖，還會影響運動表現。

低消耗運動 毋須能量棒

至於一般人公餘或周末運動，張可琪建議，跑步、散步等運動不足45分鐘，也需注意補充水分，但所消耗的熱量較少，事後毋須進食能量棒。但孕婦、小孩，相對熱量需求較大，則可選擇較低卡的能量棒（約100kcal）。假日行山，預計只是兩三小時，除了飲水，也可食用一條香蕉，又或一個雪梨。

運動前提供能量 運動後修復肌肉

前：應選富含碳水化合物

運動前應選擇富含碳水化合物的能量棒，建議每條碳水化合物含量約為40至50克，幾和一碗白飯相若，可為身體提供足夠的能量，補充運動期間的消耗。此外，運動前能量棒亦應具低纖特質，因為低纖狀態下，能量棒的糖分，能迅速為人體所吸收，亦可避免因過多纖維，導致運動時腸胃不適。

後：應選富含蛋白質

運動後應選擇富含蛋白質的能量棒，建議每條蛋白質含量約為20至30克，等同於兩隻雞蛋，又或是三兩肉，因為運動時，肌肉消耗，需靠蛋白質修復。一般建議，成人每日應攝取約5至8兩肉，如果進行運動，則應酌量多吸收蛋白質。而進行高強度運動後，可進食富含蛋白質（達20克或以上）的能量棒，也有助修復肌肉。

高強度運動前、後 能量棒營養成分例子

成分	運動前	運動後
總熱量	240kcal	210kcal
總脂肪	3.5克	5克
總碳水化合物	45克	27克
蛋白質	8克	20克
纖維	1克	4克
糖分	26克	14克
鈉質	200毫克	130毫克
鉀質	105毫克	120毫克

燕麥棒藏熱量陷阱

燕麥棒，又是另一陷阱。

能量棒(sports bar)和燕麥棒(cereal bar)，包裝十分相似，加上多為歐美產品，英文說明一推，容易令人搞混。兩者到底有何分別？「能量棒，是專為運動而設，燕麥棒則可作為餐與餐之間的小食。能量棒，可補充運動時的消耗能量，所以一般熱量較高，運動量低時食用，又或誤當小食，可以致肥。」

燕麥棒多含乾果、燕麥，不少人以為定必較健康。「無疑，相比薯片和糖果，燕麥棒含較多纖維，但不一定是低脂、低糖、低熱量，坊間便有燕麥棒熱量高達250kcal，同樣可以致肥！」註冊營養師張可琪提醒，小食的選擇，以新鮮水果、脫脂奶為佳，但身處辦公室時，未必方便食用。「坊間也有燕麥棒每條熱量低至70kcal，只要選擇得宜，不失為低卡健康之選。」產品林林總總，如何選擇？原來可從食物標籤的三大數字入手：

選擇燕麥棒的三大準則：

1. 總熱量：作為小食，每食用分量不應超過120kcal
2. 脂肪：每100克燕麥棒，不應含超過5克脂肪
3. 糖分：每100克燕麥棒，不應含超過5克糖分

解讀燕麥棒營養標籤

某雜果味燕麥棒

食用分量： 每小包重19克
 碳水化合物： 16克
 熱量：70kcal
 糖分：4.5克
 脂肪：0.8克

評：上述燕麥棒市面有售。作為小食，每小包僅含70kcal，但糖分偏高

自製織物波 防熱量超標

能量波，又是什麼？

原來，近年外國流行自製能量波(energy ball)，作為下午茶小食。材料一般包括棗、朱古力、果仁、葵花籽等。

註冊營養師張可琪提醒，按照有關食譜，每顆（約半吋大）熱量已為130kcal。「如果搓成較大的體積，熱量更會倍增！能量波始終熱量偏高，不建議作為日常小食。」日常食用，最安全的方法，莫過於自製「織物波」！



「織物波」食譜

材料：

無糖粟米片 2杯
 燕麥片 半杯
 葡萄乾 半杯

作法：

1. 粟米片壓碎備用；葡萄乾盡量剪碎，有助黏合食材
2. 焗爐調至160°C，放入燕麥片，烤至金黃色
3. 將烤好的燕麥片、粟米片、葡萄乾，倒入碗中充分攪勻，直至黏合
4. 搓成約半吋大的球狀，冷凍後即可食用

註：也可酌量加入梅乾、杏桃乾、無花果乾，以助黏合及增加風味
 熱量：每顆約50kcal
 食譜提供：註冊營養師張可琪