

跟奥运明星学几招



伦敦奥运会正如火如荼地举行,在为他们取得优异成绩而欢呼雀跃时,是不是也能从他们从事的体育项目中为自己的身体健康加分呢?本期就带大家向我们的奥运明星学几招。



揭秘奥运村的饮食

“吃”乃备战的一件要事,其中学问很大。伦敦奥运村已经“开饭”了,一个中国代表团官员提到中国选手是否适应奥运村伙食时说:“提供伦敦奥运村伙食的这家公司是服务北京奥运村的同一家,伙食种类基本和北京奥运会时没差别,还比较习惯。”他和另一位女士刚外出采购回来,手里提着两个大兜子,里面装着不少瓶装水和杯装星巴克咖啡。“有些东西村里没有。”他解释说。那么,伦敦奥运村为选手提供了什么伙食呢?

刘国梁松口,马龙开胃猛吃

当年北京奥运会为八方来客准备了“国际餐、地中海餐、亚洲餐”三大风格的佳肴,品种总数超过400种,堪称“中西全席”,令人赞不绝口。伦敦奥运村也不敢怠慢,为了接待1万多名宾客,主办方建造了能容纳5000人就餐的主食堂,又效仿北京,将餐饮中心划分区域,想方设法把粥米粉面、烤猪、咖喱、披萨等都一股脑儿地端出来。更多选择,运动员们很吃这一套。比如中国的乒乓球队,号称“王者之师”,却未必像表面那般“风光”。由于要对饮食进行严格控制,在国内,队员们连肉都不敢轻易碰。不过来到奥运村,男队主教练刘国梁终于松了口,同意“孩子们”多拿一点,年轻选手马龙便立刻获封“大胃王”。吃饱才有力气干活,期待队员们力拼强敌、勇得佳绩。

追根溯源,第一届雅典奥运会所供应的饮食与如今相比很“寒碜”,无非是牛奶、面包、蜂蜜、水果等。稍微有些特色的便是橄榄果,当地产的奶酪和附近山村酿制的葡萄酒,马拉松选手们的特殊福利是在口袋里塞满葡萄干和橙子,以便补充体能。时光荏苒,人们越发注重保养,经济和科技的发展又与饮食业契合,伦敦奥运会将吃得更快、更高端、更强健。

“奥运啤酒”比起超市贵4倍

此番伦敦奥运会专门开辟了“英国美食区”,菜名亦是精雕细琢,每一样都要加上英国地名做前缀。主办方诚恳地表示,在食物的挑选方面花费了相当大的气力,意欲借助奥运会,为向来被人讥讽“磕碜”的英伦美食博个好名声。一份地道的英式早餐应包括炸鱼、炸薯条、馅饼、土豆泥,或者配上一杯英式红茶。言及茶,英国也确实有“下午茶”拿得出手。但宾客们未必能有闲情逸致吸饮赏雨,奥组委便又在场馆周边设置800个小吃摊,以备犒赏蜂拥而来的体育迷们。

由于“巨无霸”挤走了其他食品,又严格限制“薯条小贩”抢生意,英国菜能否借机“翻身”尚且不好下结论。不过,从官方提供的价目表来看令人咋舌。一份普通英式肉饼配土豆泥售价8英镑(合80元人民币),而一瓶同样的啤酒,“奥运价格”是超市价的4倍。看来“抢钱”这种事真是天下大同。兴许奥组委也知“众怒”,同时表示观众们可以按照规定自带食品,并免费供应自来水。

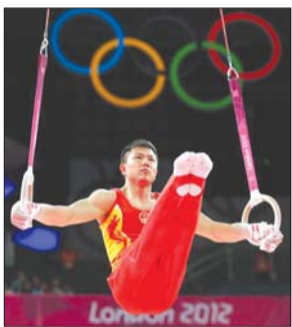
居家健身

体操明星——陈一冰

陈一冰7个月就出生了,由于早产身体太弱,家里一个亲戚刚好认识体操教练,就建议陈一冰去练体操健身。

在体操比赛场上,陈一冰总是可以轻松地在吊环上恣意翻滚,留下一个个完美的动作。而没有任何体操家庭背景的“吊环王”是如何走上体操之路的?陈一冰说,那叫缘分。据他自己介绍,那段时间一直在控制体重,每天只吃一点点的水果。“为了状态好,要控制一下体重,几乎每天只吃点水果。看看白色的餐券,从来到现在只吃了一餐。比赛了,今晚是我吃得最饱的一顿了!”陈一冰当时在自己的微博里写道。

健身提醒:我们在平常生活中,没有条件练体操,也可以选择呼啦圈来锻炼身体。呼啦圈能够帮助健身者保持良好的身段,使得身体腰腹、臀腿肌肉不僵硬、不退化。强健的肌肉力量,健美的身体形态以及良好的身体活动幅度与运动能力是生命活动和价值的重要体现。而且,健身者还可以根据自



身的体力与经验进行各种呼啦圈的腰腹运动,形式灵活,也颇有乐趣。

但是呼啦圈在甩动时会撞击腹部、背部内的脏器(如肾脏等),太重的呼啦圈相对撞击力量也比较大,选购的时候,注意挑选重量适中的,避免伤及脏腑。事实上,呼啦圈的重量和锻炼成效没有太大关系,较重的呼啦圈只是在开始一刹那,需要花更大的力气甩动,之后就是做惯性运动,并不能消耗多余热量,想瘦身效果更明显,重点还是运动持续时间要够长。

举重明星——林清峰

林清峰在伦敦的赛场上横空出世,以抓举157公斤、挺举187公斤,总成绩344公斤获得中国举重男队在本次奥运会上的第一枚金牌,展现了中国力量。

举重,成为了改变林清峰和他的家庭唯一的出路。林清峰在刚到国家队时,没有人看好他,“我觉得非常憋屈,就拼命地练,但还是没人瞧得上我。”林清峰举了一个例子,在国家队里,重点队员练完后,队里会提供补充体力的浓汤喝,但林清峰一直没有,他看着眼馋。

“我也想喝汤。”林清峰有次向教练万建辉说,后者把这个要求告诉了中国男举主教练陈文斌。“后来,陈导说,我如果能在比赛中举起某个重量,也给我喝汤。”林清峰说,“结果,我就在接下来的一场比赛里,举起了这个重量。”

健身提醒:对于想练出肌肉块的人士来说,哑铃是不可缺少的美体武器之一。因为不管是进行塑身,还是进行减肥,单一的徒手练习已经不能满足身体的需求,需要借助外部环境的刺激才能达到效果,



而哑铃就是最能满足女性健身要求的器械之一。

哑铃不仅能练出健美的上肢,还可以用它来进行全面锻炼。比如在仰卧起坐的时候在颈后部双手紧握哑铃,可以增加腹肌练习的负荷,提高锻炼效果;进行背屈伸练习时,同样可以利用哑铃增加背部肌肉的负荷,以刺激背肌的增长;手握哑铃做体侧屈或转体运动,可以锻炼腹内、外斜肌。手握哑铃的直臂前举、侧平举等可以锻炼肩部和胸部肌肉。此外,哑铃还可以锻炼下肢肌肉,如手持哑铃单脚蹲起、双脚蹲跳等等

营养饮食

游泳明星——孙杨

孙杨身高198厘米,可谓有智慧、有勇气、有体力、有个头的“四有新人”。其父母透露,在孙杨小时候,连续5年天天为他熬制肉汤,堪称促长个的“独门秘方”。而在营养学家看来,孙杨毕竟是运动员,膳食平衡、游泳训练都是长个的重要因素,对于普通孩子来说,喝汤也有很多小方法,几个提醒很重要。

饮食提醒:喝汤不吃肉,扔掉九成营养素。

很多家长认为,经过文火慢炖,弥漫着浓香的肉汤营养肯定更好。专家建议,喝肉汤,最重要的还是要吃肉吃下去。

汤味之所以如此香浓,基本是脂肪的“功劳”,而真正促长个的优质蛋白质、维生素和矿物质基本在这些鱼块、肉块里。具体来说,炖汤过程中,较多的脂肪会析出,只有少量的矿物质以及蛋白质分解后溶进汤中,汤的营养价值最多只有肉里的10%~12%。若只喝汤不吃肉的话,相当于扔掉90%的营养物



质。专家建议,在孩子煲汤时应尽可能地保持食物的原汁原味,这样也可以尽可能地保护孩子较为敏感的消化系统。所以就烹调方式讲,清炖是最好方式。

而就食材来说,鱼肉的蛋白质更容易分解,所含的不饱和脂肪酸也会溶到汤中,是给孩子补充营养的较好选择。而猪肉因饱和脂肪酸含量较高,汤中的脂肪相对较多,喝时要撇掉浮在表面的油脂;炖鸡汤时,鸡皮中脂肪含量较高,烹调前最好去皮。

网球明星——李娜

李娜透露,她在赛季和休赛期中的饮食结构与习惯是完全不一样的。漫长赛季中,对待饮食也要有职业精神,一切要以能够在球场上拿出最佳身体状态为准绳。比如说,“如果今晚有比赛的话,我一天都不会吃肉,一来消化时间太长,二来肉食会让身体感觉比较疲劳。所以比赛日我都以主食和蔬菜为主,早餐则只吃麦片、牛奶和水果。”尽管自称最讨厌香蕉,但因为这是非常著名的“网球水果”,李娜平时也注意补充香蕉。好在休赛期的时候,她可以想吃啥就吃啥,只可惜网球运动员的休赛期实在太短啦!

饮食提醒:吃水果早餐、或是餐前、或是两餐之间吃最好!

把水果当早餐吃,或是午餐、晚餐的一个小时前,或是两餐之间的间隔时间,吃水果能够达到最大的效益。因为水果的养分大多是水溶性的,且容易被吸收,所以吃



下去的水果养分,到了肠胃很快就会被消化吸收。

但若是饭后吃水果,因为胃里面尚有其他食物等待消化,水果只好排在后面等,不仅达不到养份易被吸收的效果,还容易造成消化功能的混乱。餐前吃水果还有另一个好处,因为相同份量的水果比起其他食物热量较低,所以饭前吃水果能让胃部有饱足感,这样相对就会减少其他食物的热量摄取,对于想要瘦身的人很有帮助。