

簡介

正確的營養與運動表現有顯著關連^[1]。適當的飲食攝取能夠滿足運動員的能量和營養需求^[2-3]。因此，運動員選擇所攝取的食物對運動表現有著關鍵影響。香港體育學院在精英閣為精英運動員提供餐飲服務。精英閣是專門為精英運動員提供餐飲餐廳，而體育學院的飲食菜單是由營養師及運動表現營養專家在運動營養監測中心進行設計修訂和監控，以確保能夠滿足運動員多樣化的營養和高強度的體能需求。此外，在精英閣所提供的營養教育資料會定期更新，以指導運動員的飲食。飲食選擇本身受個人口味、健康信念和營養知識等因素的影響^[4-6]，而飲食選擇行為直接影響運動員的體能恢復和運動表現。因此，本研究旨在由運動員的角度研究飲食習慣、飲食選擇行為以及精英閣提供的營養教育資料的適用性。

研究方法

所有在體育學院接受訓練並使用精英閣服務的全職和兼職運動員，都可以參加本研究。運動營養監測中心的營養師設計了一份在線問卷，以了解運動員對營養習慣和精英閣的服務質量的看法。

結果

從2023年9月至10月，本研究共收集了163份回應，其中137名受訪者完成了問卷並納入分析。

	5-7天	3-4天	1-2天	從不
早餐	26.3%	20.4%	21.2%	32.1%
午餐	29.9%	29.2%	19%	21.9%
晚餐	27%	21.2%	20.4%	31.4%

表一 運動員拜訪精英閣的次數

答案選項	受訪者人數 (%)
填飽肚子	59 (43%)
免費外帶/內用	24 (17.5%)
美味	20 (14.6%)
*EAT to WIN - 獲得足夠的營養以提高運動表現	19 (13.9%)
其他	15 (11%)

表二 運動員拜訪精英閣的原因

*EAT to WIN 意味著通過適當的營養來提高運動員的運動表現，追求最佳運動表現

答案選項	受訪者人數 (%)
營養信息卡	107 (89.2%)
營養電子報	35 (29.2%)
海報	42 (35%)

表三 精英閣營養教育資料的適用性

參考文獻

1. Turnagöl, H. H., Koşar, Ş. N., Güzel, Y., Aktitiz, S., & Atakan, M. M. (2021). Nutritional considerations for injury prevention and recovery in combat sports. *Nutrients*, 14(1), 53.
2. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3), 543-568.
3. Kauffman, M., Nguyen, C., Shetty, M., Opezzo, M., Barrack, M., & Fredericson, M. (2023). Popular dietary trends' impact on athletic performance: A critical analysis review. *Nutrients*, 15(16), 3511.
4. Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., ... & Kayshva, A. L. (2021). Sports nutrition: Diets, selection factors, recommendations. *Nutrients*, 13(11), 3771.
5. Birkenhead, K. L., & Slater, G. (2015). A review of factors influencing athletes' food choices. *Sports Medicine*, 45, 1511-1522.
6. Tam, R., Beck, K. L., Manore, M. M., Gifford, J., Flood, V. M., & O'Connor, H. (2019). Effectiveness of education interventions designed to improve nutrition knowledge in athletes: A systematic review. *Sports Medicine*, 49, 1769-1786.
7. Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713-1726.
8. Kourouniotis, S., Keast, R. S. J., Riddell, L. J., Lacy, K., Thorpe, M. G., & Ciceralo, S. (2016). The importance of taste on dietary choice, behaviour and intake in a group of young adults. *Appetite*, 103, 1-7.
9. Bawajeeh, A. O., Albar, S. A., Zhang, H., Zulyniak, M. A., Evans, C. E., & Cade, J. E. (2020). Impact of taste on food choices in adolescence—Systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(7), 1985.
10. Ramón-Arbués, E., Granada-López, J. M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., & Jerue, B. A. (2021). Factors related to diet quality: A cross-sectional study of 1055 university students. *Nutrients*, 13(10), 3512.
11. Roberts, D. (2018). The engagement agenda, multimedia learning and the use of images in higher education lecturing: or, how to end death by PowerPoint. *Journal of Further and Higher Education*, 42(7), 969-985.

答案選項	受訪者人數 (%)
有關營養知識的電視節目廣播	56 (40.9%)
在精英閣播放營養廣播節目	34 (24.8%)
營養師提供在精英閣現場營養諮詢服務	68 (49.6%)

表四 在精英閣提供營養教育的方法

討論

結果顯示超過26%運動員受訪者每週在精英閣用餐5到7天，他們的意見反映精英閣的服務質素和對餐廳的喜愛程度（表一）。然而，只有30%的受訪者同意他們能夠將的飲食計劃付諸實踐，這有可能歸因於缺乏營養教育和自律性。Spronk et al. ^[7]指出，缺乏營養知識與低健康素養有著密切關連。

雖然大多數（57.7%）受訪者認為「口味」在選擇食物時是非常重要的因素，但只有14.6%的受訪者表示會因為食物美味而造訪精英閣（表二）。研究^[8-9]發現，口味是決定個人飲食選擇的最重要因素之一。運動營養監測中心可以通過與餐飲部門合作，有系統地改善食物的質素、口味和多樣性。

關於營養教育，印刷的教學材料已逐漸被其他媒體所取代，例如電視節目廣播和諮詢服務，以增加運動員對營養知識的興趣和理解。此發現與其他研究^[6, 11]的結果一致，這些研究發現印刷材料的參與度較其他教學方式低，例如烹飪課程和面對面諮詢。使用更少文字和更多圖像的材料可以增加運動員對教育內容的理解。

此外，現場營養諮詢服務可以完美地滿足運動員的需求。運動員往往從隊友、教練和社交媒體中吸收到相互矛盾的信息，及時獲得運動營養師的幫助可以為他們提供最佳的營養知識^[6]。研究結果顯示，33.6%的受訪者從未在運動營養監測中心進行營養諮詢或飲食分析。如果營養諮詢服務設在精英閣，運動員將更容易獲得諮詢服務（表四）。

運動員認為營養信息卡是有用且易於理解的（表三）。然而，只有59.1%的受訪者會在用餐前參考營養卡。有些運動員建議增加電子秤，以便他們可以測量所攝取的卡路里或營養成分的確切量。建議增加更多的小組活動，例如烹飪課程、超市導覽和演講，以增強與運動員的互動，促進同儕互動和主動學習^[10]。

總結

若缺乏營養知識和自律性，運動員可能難以遵從營養計劃，甚至乎沒有任何飲食管理計劃。本研究確定了幾種傳遞營養知識的方式，這些方式可以顯著改善對運動員提供的指導。

1. 烹飪課程、面對面諮詢和電視節目在幫助運動員理解營養知識方面可能比印刷的教學材料更有效。2. 精英閣的現場營養諮詢服務也可以通過提供及時的運動營養知識解答而有效滿足運動員的需求。3. 在精英閣增加電子秤來測量食物的重量，以更清楚知道所攝取食物的熱量卡和營養素，將增強運動員對運動營養的理解。因此，餐飲部門和運動營養監測中心會繼續加強合作，不僅提供有質素和多樣性的營養食物，還提供不同類型的營養教育。藉著香港體育學院運動營養監測中心所提供之專業指導，可幫助運動員滿足其關鍵的營養需求，吃出勝利。