

青少年體操選手飲食及生理狀況之探討

賴玉釧;胡雪萍;劉珍芳;方雲;陳金發;駱屏南

Abstract

本研究主要目的在探討青少年體操選手之生長發育、體組成、營養及抗氧化力等生理狀況是否與一般青少年有所差異。實驗對象為台北地區年齡介於 12 至 19 歲之國中及高中之男、女體操選手各 21 名及 23 名(平均年齡分別為 16.1 及 15.5 歲),並以性別及年齡配對之非運動員為對照組(男、女各 22 及 25 名)。男性及女性體操選手平均接受體操的訓練分別為 8.2 及 7.4 年(範圍 3~11 年)。調查女性受試者之月經狀況時發現,30.4%之體操選手尚未有月經,16 名已有月經之體操選手其中有半數表示月經有不規則的情形,但對照組女性皆已有月經來潮。體操選手為維持身材及運動表現,其飲食攝取狀況略有不同,於女性體操選手飲食中之脂肪攝取量顯著較低,而醣類及維生素C攝取量則較高($p < 0.05$)。體位測量結果方面,男女體操選手之身材較瘦小,體脂肪較少。血液生化方面,男女體操選手之鐵營狀況比對照組低。男女體操選手血液中維生素C、gluthione濃度及總抗氧化力顯著低於對照組($p < 0.05$)。綜合本研究結果,男女體操選手之身材較對照組瘦小,飲食狀況略有不同,且血液中鐵狀況與抗氧化狀態較低,此外女性體操選手有較高比例之初經延遲及月經不規則之現象。