

補充維生素C對游泳耐力訓練運動員血乳酸之影響

陳福財;鐘子雯;劉珍芳

Abstract

本研究主要探討台北體育學院游泳專長同學，在比賽前高強度的游泳耐力訓練，每天受試者補充內含 500mg 維生素C 的水果，補充三個星期，來分析受試者血液中乳酸(LA)的變化。以未補充訓練前與未補充訓練後的影響，未補充訓練前的乳酸達 $4.84 \pm 0.58 \text{ mmol/L}$ ，未補充訓練後達 $8.17 \pm 1.18 \text{ mmol/L}$ ，達顯著差異水準($P < 0.05$ (上标 *))，且超過 6 mmol/L 的水平，介於 $7-9 \text{ mmol/L}$ ，證明本訓練有利於有氧耐力的提高。未補充訓練前與補充後訓練前的影響，未補充訓練前的乳酸達 $4.84 \pm 0.58 \text{ mmol/L}$ ，補充後訓練前達 $5.17 \pm 0.655 \text{ mmol/L}$ ，達顯著差異水準($P < 0.05$ (上标 *))，可見補充維生素C，對降低運動員的疲勞有幫助。補充後訓練前與補充後訓練後的影響，補充後訓練前的乳酸達 $5.17 \pm 0.655 \text{ mmol/L}$ ，補充後訓練後達 $7.98 \pm 1.67 \text{ mmol/L}$ ，達顯著差異水準($P < 0.05$ (上标 *))，證明補充維生素C，有利於有氧耐力的提高。未補充訓練後與補充後訓練後的影響，未補充訓練後的乳酸達 $8.17 \pm 1.18 \text{ mmol/L}$ ，補充後訓練後達 $7.98 \pm 1.67 \text{ mmol/L}$ ，未達顯著水準，但略有下降，對減輕疲勞，有些微幫助。經過三個星期的動態休息，受試者恢復強度較低的游泳耐力訓練，同樣每天給受試者補充內含 500mg 維生素C 的蜜奧橘片補充劑，補充三個星期，與補充水果之維生素C 的方法一樣，來分析受試者血乳酸(LA)的變化，結果類似，證明補充維生素C 有利於有氧耐力的提高，對降低運動員的疲勞也有幫助。