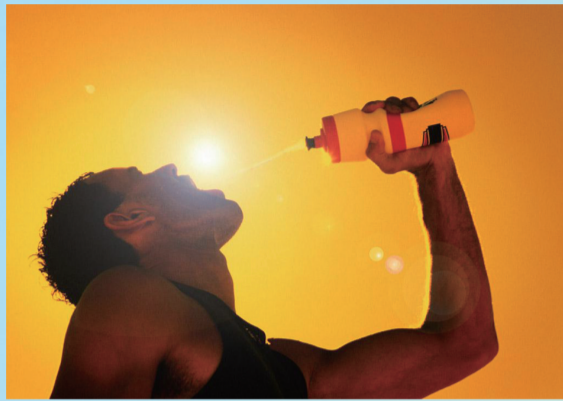


漱口就能提高跑步成绩?

科学实验告诉你这是真的



对于跑者来说,补给是非常重要的学问。但很多人也许不了解,补给不一定要喝进去。

日前,新西兰温特克运动科学中心的鲁斯·贝斯特博士及其团队在《欧洲营养学杂志》发表了一项研究结果——除了能量胶和运动饮料,在耐力项目中,用甜味、苦味或清凉口感的碳水化合物饮料漱口,也可以提高运动成绩。

事实上,这项“漱口技术”已经在精英马拉松跑圈被广泛使用——“马拉松之王”基普乔格,通常就会在比赛还有不到两公里的时候,在饮水站用碳水化合物饮料漱口。

就连奥运马拉松卫冕冠军都使用这种方法,你为什么不试试?

漱个口就能提高成绩?

在体育赛场上,漱口这种做法其实并不鲜见。在一项以30分钟计时赛为基础的研究中,使用碳水化合物饮料漱口的选手,比没有进行漱口或者用非碳水化合物饮料漱口的选手多骑了1.7%。

那么,为什么用碳水化合物饮料漱口的选手,运动表现力会更强呢?

所谓的碳水化合物饮料,就是指饮料中含有碳水化合物,一般是单糖和双糖,而像是无糖苏打水就不能算作碳水化合物饮料——即便其也带有甜味。

在贝斯特博士的实验中,他所做的“非碳水化合物饮料”对照组,使用的就是一种具有甜味但不带有碳水的补给饮料。

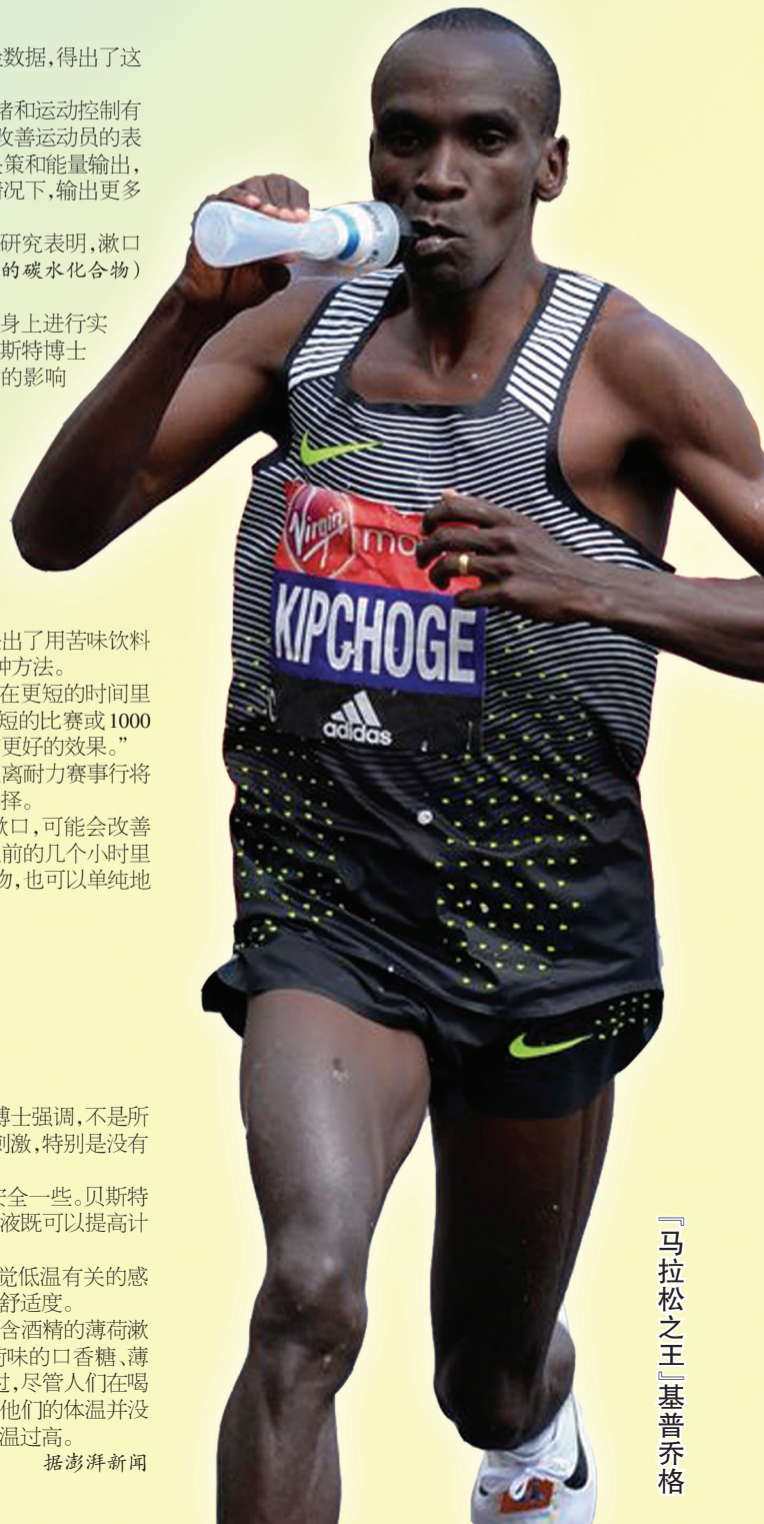
“口腔中存在碳水化合物受体,而这类饮料传递出了一种‘能量来源即将进入身体’的信息。”贝

斯特博士和他的团队通过众多实验数据,得出了这个结论。

“这激活了大脑中一系列与情绪和运动控制有关的区域。这可能会在一定程度上改善运动员的表现,包括更快的反应时间、更好的决策和能量输出,并且在不影响运动员肌肉水平的情况下,输出更多的能量。”

值得一提的是,根据贝斯特的研究表明,漱口的方式对于体内糖原(肌肉中储存的碳水化合物)含量低的运动者更加有效。

“我们在失去味觉和嗅觉的人身上进行实验,也得到了类似的生理反应。”贝斯特博士表示,“这有力地表明,碳水化合物的影响比味道本身更深。”



「马拉松之王」基普乔格

吃得了苦,或许能跑得更快

在跑者的认知里,几乎所有的功能饮料都是甜的,然而,并不是只有大多数人喜欢的甜味,才可以提高成绩。

贝斯特和他的团队实验表明,通过“漱口”的方式,苦味其实也可以刺激大脑中与甜味相似的区域。

近年来,苦味能够提高身体状态和运动能力的观点,已经逐渐得到了大多数人的认可,很多人也会在每天开始工作前喝一杯带有苦味的咖啡或茶。很多实验已经证明,咖啡因漱口可以改善思维,减轻运动时的精神疲劳。

根据实验结果,贝斯特团队提出了用苦味饮料来对耐力运动表现进行提升的两种方法。

“与甜味相比,苦味似乎可以在更短的时间里提高运动能力。因此,在里程数更短的比赛或1000米左右的竞速赛里,苦味饮料会有更好的效果。”

与此同时,苦味饮料也是长距离耐力赛事行将结束,或者冲刺阶段的一个理想选择。

“在赛程后期用咖啡因饮料漱口,可能会改善你的情绪和决策能力。如果你在之前的几个小时里已经摄入了很多甜味的碳水化合物,也可以单纯地换口味。”贝斯特表示。

辣味和冰凉口味也有作用

除了甜和苦,辣也被很多人认为是一种刺激的味道。在实验中,跑者服用辣椒素胶囊后,在1500米计时跑中确实比普通的对照组快了5秒。

而在另一项和功能饮料作对照的实验中,服用辣椒素胶囊的跑者在15秒内的冲刺速度有了更明显的提高。

贝斯特强调,这些实验的参照物样本还不够大,可能存在误差,同时使用辣味来刺激运动表现,也存在着一一定的前提。

“所有辛辣食物都有带来胃部不

适以及其他症状的风险。”贝斯特博士强调,不是所有人的肠胃都能适应辣味饮料的刺激,特别是没有经验的跑者。

冰凉的口味,比辣味似乎要安全一些。贝斯特的另一项研究表明,使用薄荷醇溶液既可以提高计时成绩,也可以改善疲劳程度。

冰凉的口味刺激了与体内感觉低温有关的感受器,提高运动员在炎热环境中的舒适度。

贝斯特建议,跑者可以使用不含酒精的薄荷漱口水,或是带有强烈薄荷醇或薄荷味的口香糖、薄荷茶,或者是薄荷叶泡的冰水。不过,尽管人们在喝了冰凉口感的饮料后感觉凉爽,但他们的体温并没有降低,因此仍需要谨防运动中体温过高。

据澎湃新闻