

營養師教「充能」攻克單車節

賽前補醣補水防不適 忌食高脂類礙吸收

香港文匯報訊（記者 鄭慧敏）第二屆香港單車節將於本月25日進行，長達30公里及50公里的賽事消耗參加者大量體力。有營養師提醒參加者，比賽前兩小時需進食補充碳水化合物食物，以麵包、粟米片為佳。同時避免進食高脂食物，以免阻礙身體吸收能量。她又說，比賽期間需補充水分及碳水化合物，建議參加者進食糖果、乾果、能量條等。

澳洲註冊營養師林思為說，單車比賽對熱量需求大，若運動前沒有補充能量，會出現血糖低、乏力、缺水等，故比賽前兩小時，參加者需補充碳水化合物，以低脂、低纖為主，例如1碗粟米片及脫脂奶，同時避免進食高脂食物，以免阻礙身體吸收能量。她又提醒，為免脫水，參加者於活動前1小時至兩小時需吸取400毫升至600毫升水分。

每句鐘小吃補充 練邊騎邊食

林思為續說，若參加者需1小時至兩小時才完成賽事，則每小時需補充最多30克碳水化合物，建議參加者進食糖果、乾果、能量條等，事前更需練習如何一邊騎車一邊進食，以免發生意外。

15分鐘要補水 勿飲汽水

飲品方面，她指出，參加者需補充最少75%汗液流失量的水分，以普遍每小時流失500毫升至1,000毫升計算，則每小時最少補充750毫升水分，平均每10分鐘至15分鐘喝幾口水。她建議參加者飲用運動飲品及稀釋果汁，但要避免飲用汽水及紙包飲品，因糖分高，會減慢水分吸收。

比賽後，林思為說參加者需補充糖原及水分等。賽後小食以補充碳水化合物及蛋白質為主，例如1份雞肉三文治、兩片果占麵包和250毫升脫脂奶等。

另外，林思為強調，參加者日常需維持均衡飲食，可按體重計算營養需求。她舉例說，休閒車手每天每公斤體重需要5克至8克碳水化合物，以65公斤計算，即每天需攝取325克至455克，約6碗飯至9碗飯。蛋白質方面，每天每公斤體重需要1至1.6克蛋白質，以65公斤計算，相等於320克至500克肉類。

她又提到，吸收足夠鐵質有助保持抵抗力，亦有研究指鐵質不足影響運動表現，成人每天需攝取70毫克至90毫克鐵質；而維他命C有助傷口復元，男士每天需攝取90毫克、女性則為75毫克。



一眾專家提供賽前飲食和揀車等建議。林思為（左）、方家進（左三）、李偉俊（左四）。彭子文 攝

揀車需「輪穩頭直」「逼力」要有效

教練指點

單車比賽期間隨時出現「炒車」意外，要避免受傷，最重要是選擇一架安全的單車。有單車教練表示，參加者選擇單車時要檢查單車車輪、車頭、剎車掣等零件，以確保單車安全。

膝微曲踩腳踏 協調好防炒車

今屆單車節增設租單車服務，單車教練方家進說，選擇單車時需留意單車零件是否安全，包括車輪穩固、車頭要直及剎車掣有效；腳踏方面，他建議參加者先搖一搖腳踏，以免比賽途中腳踏鬆開；輪胎需要充滿氣：座位要調較至適合自己的高度，「參加者坐在座位，雙腳垂直時剛好能放在腳踏之上，而膝頭微曲能大致適合，最重要是踩得舒服，協調不好便會炒車。」

長時間比賽，或導致參加者出現肌肉勞損，註冊物理治療師李偉俊說，髖關節肌肉、四頭肌、背肌及膝頭等容易出現勞損及肌肉緊繃，而且比賽時身體長期向前，容易造成腰痛。他建議參加者多做



方家進(左)說，選擇單車時需檢查車輪、車頭、剎車掣等零件。彭子文 攝

伸展運動，包括平板運動（plank exercise）訓練，每個動作每次維持10秒至15秒，有助強化身體肌肉，減低受傷及勞損機會。

■記者 鄭慧敏



李偉俊說，平板運動助強化身體肌肉。彭子文 攝



林思為建議參加者賽前進食麵包等吸收碳水化合物。途中進食乾果、能量條等補充能量。彭子文 攝

比賽當日飲食建議

時段	飲食建議
■比賽前2小時	■進食2片至3片白麵包、1碗至2碗飯/粉麵／1碗粟米片及脫脂奶／1隻至2隻香蕉及500毫升能量飲品 ■喝400毫升至600毫升水分
■比賽前	喝200毫升至300毫升水分
■比賽期間	進食糖果、乾果、能量條、運動飲品、稀釋果汁
■比賽後	小食：1份雞肉三文治／兩片果占麵包和250毫升脫脂奶／1隻香蕉、1杯鮮果低脂乳酪及運動飲品1杯
■比賽後2至4小時	進食豐富碳水化合物及蛋白質的食物

資料來源：澳洲註冊營養師林思為 製表：鄭慧敏

西九三期工程研合營尋贊助

香港文匯報訊（記者 文森）西九文化區管理局董事局主席、政務司司長林鄭月娥早前指，由於建築成本上漲及推展時間較原先估計長，預留的216億元撥款不足以完成文化區的所有建築項目。

管理局行政總裁栢志高昨日透露，現時已展開工程的項目，已有足夠預算資金，可準時完成；至於第三期項目工程仍在諮詢階段，目前沒有具體預算，但會研究以公私合營，私人贊助及籌款等形式籌措。

戲曲中心與「M+」如期竣工

栢志高昨日出席免費戶外節目「自由約」的記者會時指出，現時西九文化區首兩批興建中的工程，包括西九戲曲中心及M+視覺文化博物館，已有足夠資金興建，將可如期竣工，綜合地庫項目則由政府撥款建造，部分項目則需尋求私人贊助，會在適當時間公佈詳情。

至於需要新財政方案來興建的第三期建築工程項目包括音樂劇場及大劇場等，栢志高指出，現正聽取藝術團體的意見，暫時沒有具體預算，但會審視有關財務安排。

他強調，管理局有需要完成整個文化區的工程，但不期望第三期工程會向政府取得任何撥款，因之前已從政府取得龐大撥款。

他又指，其實還有很多途徑來籌集資金，包括公私合營是其中一種方法，他們會研究解決的方案。

每月「自由約」供團體辦活動

另外，管理局將舉辦新一輪「自由約」活動，計劃由本月起至明年3月，每月逢第二個周末或周日在西九苗圃公園舉行，活動以音樂為節目主軸；又與不同節目夥伴如協青社、香港文學館及ohmykids等緊密合作，每月為觀眾帶來不同主題的音樂，以及涵蓋文學、舞蹈、兒童創作、工作坊及手作市集等相關的活動。今輪活動於本月11日展開，以「聚合離散」



栢志高（後排中）出席「自由約」記者會後與團體一同演出。

西九文化區管理局供圖



保護動物慈善協會義工與狗隻將在場擺設體驗坊。

西九文化區管理局供圖

為主題，來自不同地區和背景的樂隊，將在苗圃公園中央草坪呈獻各種具地道特色和風格的音樂。

此外亦會舉辦「孩子市集」，讓小朋友經營攤檔，運用創意提供物品及服務，一半收益將捐贈予本地慈善機構。



「自由約」藝術家為遊人即場創作插畫。

西九文化區管理局供圖

「自由約」除歡迎市民帶同寵物到訪，亦會與多個動物權益團體策劃多項活動，以宣揚「不棄養」的愛護動物信息。

本月將有保護動物慈善協會的義工與狗隻在場擺設體驗坊，讓有意領養動物的家庭嘗試接觸狗隻，亦可學習與動物溝通的基本技巧。

蘇屋邨一期本月下旬入伙



深水埗蘇屋邨重建外觀。

香港文匯報訊（記者 文森）竣工期一拖再拖的深水埗蘇屋邨第一期，昨日終於敲定將於9月下旬陸續入伙，6座住宅大廈合共可提供2,917個公屋單位，供約7,600名居民入住。

蘇屋邨重建計劃第一期原定今年第一季尾竣工，第二季尾取入伙紙，但其後多次延期。蘇屋邨居民早前請願，不滿延遲入伙令街坊面臨小朋友跨區上學、租約到期等問題。

房署回覆則解釋，由於頻密大雨以致影響部分護土牆工程進度，加上建造業長期欠缺熟練工人等因素，導致項目未能如期竣工，房委會資助房屋小組主席黃遠輝早前更就此致歉。

房委會昨日發聲明表示，蘇屋邨6座住宅大廈於本年9月下旬陸續入伙，六座住宅大廈沿用舊屋邨曾採用的名稱：蘭花樓、壽菊樓、牡丹樓、金松樓、綠柳樓和櫻桃樓。

附設的康體設施包括戶外遊戲設施、兩個羽毛球場和一個籃球場，全部設施將會同時開放，以供居民使用；邨內樓高七層的蘇屋社區綜合服務大樓、升降機塔和有蓋接駁行人天橋亦已落成，大樓內的特殊幼兒中心暨早期教育及訓練中心、嚴重殘疾人士護理院及兒童之家，將分批交予租戶。

保留4建築 含「燕子亭」「小白屋」

房委會又說，將會保留昔日蘇屋邨的4座建築物，包括繪有天花壁畫的「燕子亭」、「小白屋」、舊屋邨辦事處的石屋和前楓林樓地下及一樓，日後會用作保育及零售等用途。

蘇屋邨重建計劃的其餘8座住宅大廈仍在興建中，其中茶花樓預計於2017/18年度落成，另外七座大樓及商場預計於2018/19年度落成，蘇屋邨於全部入伙後，可提供合共6,985個租住公屋單位，供約19,500個居民入住。

今日香港天氣預測

2016年9月1日 星期四

大致多雲，有驟雨及局部地區有雷暴

氣溫：26℃-30℃ 濕度：75%-95%

潮漲：08:30(2.3m) 21:59(1.7m)

潮退：01:37(1.2m) 15:06(0.6m)

日出：06:06 日落：18:41

未來四日天氣預告

查詢天氣：1878200 查詢時差：10013或1000

2/9(星期五)	3/9(星期六)	4/9(星期日)	5/9(星期一)
氣溫：25℃-28℃	氣溫：25℃-29℃	氣溫：26℃-30℃	氣溫：26℃-30℃
濕度：80%-95%	濕度：80%-95%	濕度：75%-95%	濕度：75%-95%
多雲有驟雨及幾陣雷暴 雨勢有時較大	多雲有驟雨及幾陣雷暴 雨勢有時較大	大致多雲 有驟雨及幾陣雷暴	大致多雲 及有驟雨

空氣質素健康指數

一般監測站#

明日上午：低至中

明日下午：中

路邊監測站*

明日上午：中

明日下午：中

1-3 低	一般空氣質素監測站
4-6 中	設於中西區、深水埗、東區、觀塘、葵涌、荃灣、大埔、沙田、東涌、元朗、屯門、
7 高	塔門
8-10 甚高	
10+ 嚴重	

中國各大城市天氣預測

大連	18℃	22℃	有雨
北京	20℃	27℃	密雲
長春	14℃	19℃	有雨
長沙	23℃	29℃	多雲
成都	19℃	29℃	多雲
重慶	21℃	29℃	多雲
廣州	25℃	32℃	有雨
貴陽	16℃	23℃	密雲
海口	26℃	34℃	多雲
杭州	23℃	35℃	多雲
哈爾濱	18℃	21℃	有雨
合肥	21℃	33℃	多雲
呼和浩特	11℃	24℃	天晴
濟南	21℃	30℃	多雲
昆明	18℃	23℃	有雨
蘭州	15℃	28℃	天晴
拉薩	11℃	22℃	多雲
南昌	24℃	28℃	驟雨
南京	22℃	33℃	多雲
南寧	25℃	31℃	有雨
上海	25℃	34℃	多雲
瀋陽	15℃	20℃	驟雨
石家莊	22℃	33℃	多雲
台北	26℃	33℃	有雨
太原	14℃	28℃	天晴
天津	20℃	28℃	密雲
烏魯木齊	16℃	26℃	多雲
武漢	21℃	33℃	多雲
西安	19℃	33℃	多雲
廈門	25℃	32℃	驟雨
西寧	10℃	18℃	驟雨
銀川	13℃	29℃	天晴
鄭州	20℃	34℃	天晴

世界各大城市天氣預測

馬尼拉	26℃	31℃	細雨
新德里	25℃	34℃	有雨
首爾	20℃	28℃	多雲
新加坡	24℃	32℃	雷暴
東京	23℃	32℃	天晴
墨爾本	10℃	17℃	驟雨
悉尼	12℃	22℃	驟雨
倫敦	15℃	22℃	多雲
馬德里	21℃	32℃	多雲
莫斯科	9℃	19℃	天晴
巴黎	16℃	28℃	多雲
羅馬	21℃	28℃	有雨
日內瓦	16℃	27℃	天晴
里斯本	18℃	28℃	天晴
芝加哥	21℃	23℃	多雲
檀香山	24℃	32℃	驟雨
洛杉磯	20℃	31℃	天晴
紐約	22℃	30℃	天晴
三藩市	14℃	19℃	天晴
多倫多	20℃	28℃	天晴
溫哥華	15℃	18℃	驟雨
華盛頓	22℃	33℃	天晴