運動營養教育4-
碳水化合物存載法

Alimentação desportiva 4 - acumulação de glúcidos

Sports Nutrition Education 4 - Carbohydrate Loading

www.sport.gov.mo

體育發展局
Instituto do Desporto

澳門基博士大馬路，澳門綜藝館第一座四字樓
Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, s/n
Espaço de Desporto "Ná Complementar, Bloco 1, Macau, Macau
電話 tel : 5807262 傳真 fax : 5437188

運動營養教育4 - 碳水化合物存載法

當進食碳水化合物的食物（如麵、麵、糧物等）後，碳水化合物經消化並分解成葡萄糖，葡萄糖隨血液流動運，當葡萄糖經血液到達肌肉和肝臟後，葡萄糖會轉換成肌肉的glycogen（肌肉糖原）。運動時肌肉會使肌收縮了的葡萄糖為能量來源利用，經由一段時間後，糖原會變成乳酸，肌肉收縮無葡萄糖原利用時間即會開始，肌肉會變成酸痛，運動表現便會開始變差。

當葡萄糖（碳水化合物）進入腸道後，葡萄糖會被吸收進入血液，血液中的葡萄糖濃度會開始上升，胰臟會開始分泌胰島素，胰島素會開始作用，胰島素會開始作用，肝臟會開始作用，肌肉會開始作用，肝臟會開始作用，肌肉會開始作用，肝臟會開始作用，肌肉