



發行- -屏教大體育系學會

系主任：林瑞興

指導老師：林春鳳

會長：邵御翔

總編：林宜蓁 夏映竹 陳映璋  
陳慈雅

編輯：體育系學會文書股

指導單位：體育系



## 中華男女足 分途出戰國際大賽



圖：各隊女足教練賽前都充滿信心。(圖／中華足協)

2012 倫敦奧運女子足球資格賽，今天於高雄國家體育場正式展開，昨天舉行賽前記者會，五隊教練一字排開，都對自己球隊深具信心，中華隊總教練朱文彬表示：「戰術不會透露太多，不過對於賽事取兩席，則是深具信心。」

奧運女足項目從 1996 年開始設立，4 屆下來，中華隊從未進軍過最後奧運決賽圈，而這次 2012 倫敦奧運女足 12 個名額中，亞洲分配到兩個席位，這次亞洲資格賽中，第一輪資格賽一共有 13 支球隊參加，先分成三組，台灣與緬甸、泰國、香港、越南分在 A 組，取兩名晉級下一輪，第二輪則要與另外兩組的出線球隊，一共五支球隊再進行較量，爭取唯一一個名額進軍第三輪，第三輪中，唯一的一支球隊將要與澳洲、中國、日本、北韓、南韓，爭取奧運決賽圈的兩個名額。

賽前記者會中，中華總教練朱文彬認為，這次大家實力接近，每一場都輕忽不得，至於台灣旅外三名女將，林曼婷、陳曉娟、譚汶琳將回國效力，朱文彬則說：「她們只練習了三天，狀況並不是特別出色，雖然在位置方面的確都可以補上，不過還會視狀況而定，決定是否上場。」

這次來訪的對手僅泰國（33）和越南（34）世界排名比中華隊（36）高，泰國總教練因為機票問題還沒到達高雄，越南總教練則是昨天晚上才到達，今天兩隊都是由助理教練來，而緬甸（44）同樣也是助理教練代理出席記者會，不過三隊助理教練態度保守，都只表示會盡量爭取晉級的 2 個名額，而香港（67）實力較差，總教練林小英長別人志氣，表示：「看好泰國和中華晉級，不過也會盡全力去打每一場比賽。」

旅外三劍客，效力西班牙瓦拉杜立德隊（Real Valladolid），林曼婷、陳曉娟、譚汶琳在本月 9 號已經回到國內，不過談到今年在西班牙的表現，三名球員均表示今年表現比較沒那麼出色，體能方面比較無法負荷，多多少少也影響了表現，不過本次賽事為國出征，也多少給了中華女足信心，同樣也是本次賽事的焦點。

今天在國家體育場的比賽免費進場，第一場 4:30 分由越南出戰香港，第二場 7:00 則是由緬甸對決地主中華隊，請大家踴躍進場為中華隊加油。

至於中華男足方面，今天早上出征到馬來西亞參加亞洲挑戰盃小組賽。

中華隊在 21 日首戰今年踢進亞洲盃決賽圈 16 強的印度，23 日第二場對土庫曼，25 日對巴基斯坦，前兩名將可晉級到前八強的挑戰盃決賽圈；最後冠軍將直接奪得 2015 年亞洲盃的參賽資格。

中華男足總教練羅智聰表示，三個對手雖然印度排名最高，但實力最強是土庫曼，因此首戰對印度反而變得最重要，他的策略是先力保不失球，再找機會設法進球，第三戰對巴基斯坦具有勝算，但對手體型高大，中華隊較少和這種體型對手對抗，必定會付出很大代價，再加上陳柏良能否順利出賽的不確定因素。

效力香港職業俱樂部的水晶宮飛馬隊的陳柏良，昨天也回到國訓中心和中華隊會合，羅智聰表示，陳柏良才剛結束職業隊的亞洲足聯盃比賽，腳有點不舒服，這兩天先休息，明天他和中華隊一起前往馬來西亞，但 25 日最後一戰，飛馬隊將不讓他上場，並且要提前回香港，27 日飛馬隊將在香港聯賽盃決賽對南華，陳柏良目前是飛馬隊主力中場，羅智聰表示，中華隊如果少了陳柏良，萬一又是爭取晉級關鍵戰，對巴基斯坦確實很麻煩；中華隊領隊劉福財表示，還要再和飛馬隊協商，如果和晉級有關，還是希望陳柏良在陣中。



# 3月份壽星



楊楷品



吳尙澤



戴呈宗



傅怡璋



陳怡安



廖冠淵



莊富茗



薛嘉豪





林柏村



楊智晴



葉家君



邱岳鴻



郭盈瑩





## 這些澱粉可以燃燒脂肪



在許多人的減肥大計裡，澱粉永遠是大敵，幾乎每個減過肥的人都曾經和街上美味的雞蛋糕、豬血糕、蔥油餅、炸醬麵…奮戰過。

但最新研究發現，非但不需如此，更且，澱粉類應該加入你的減肥計劃。

▲**為什麼？**發表在《營養與代謝》期刊的研究指出，多吃含抗性澱粉的食物，因為能降低脂肪儲存而減下體重。只要你將每天所吃的澱粉類，將其中的5~6%用抗性澱粉取代，就能達到減重效果。

▲**抗性澱粉是什麼？**長久以來膳食纖維分為水溶性纖維和非水溶性纖維，但近20年來，科學界一直在研究第三類纖維—抗性纖維，被認為是近年來碳水化合物和健康關係中一項重要成果。

一般人每1克抗性澱粉平均提供2.8卡熱量，對於血中胰島素偏高的人，每公克抗性澱粉則僅2.2卡，仍低於一般澱粉每克提供4卡的熱量。

通常吃下澱粉類後，會產生燃燒熱量，但抗性澱粉無法消化或吸收，只好讓脂肪排上首位先行燃燒。和其他纖維一樣，可以提供飽足感，飽腹作用較為持久。

### ▲抗性澱粉分成四類，前三類在日常飲食中十分常見：

- 第一類存在於種子類、豆類、全穀類等未加工的食物。
- 第二類指類生的、無法完全糊化的物質，如生的馬鈴薯、生香蕉等。
- 第三類指的是烹煮過又冷卻的老化澱粉，如隔夜飯。
- 第四類則是在實驗室裡將第三類的老化澱粉純化後變成粉末，可以直接加在纖維較少的優格或牛奶裡，因此此類抗性澱粉也將成為食品加工業未來的明星。

抗性澱粉的建議攝取量至今沒有定論，但美國民眾每日飲食中抗性澱粉約攝取3~8克，中國大陸則為18克，為了獲得腸道相關的健康效益，建議每天攝取20克抗性澱粉。

抗性澱粉不只是減重新武器，還有更多健康益處。

抗性澱粉無法被小腸消化吸收，而直接旅行到大腸，為腸道內益生菌發酵過程提供養分。因此研究指出，將已經罹患結腸直腸癌的病人臨床介入發現，每天給予30克的抗性澱粉，結腸息肉有絲分裂（細胞分裂週期的一部份）的比率明顯低於沒有吃抗性澱粉的人。

而且，因為抗性澱粉無法消化的特性，有利於血糖控制。中國大陸的研究發現將第二型糖尿病人隨機分組，一組每天給予30克的抗性澱粉，另一組不攝取抗性澱粉，結果顯示吃抗性澱粉組的飯前、飯後血糖都明顯下降。

根據抗性澱粉的原理，馬偕醫院營養師趙強有以下建議：

### 1. 主食多選擇含抗性澱粉的食物

例如早餐挑選燕麥粥便是就是終極好早餐。一碗煮好的燕麥粥就有 0.7 克的抗性澱粉，若將香蕉切片撒上，又可以增加 4.7 克的抗性澱粉。

馬鈴薯若不油炸變成薯條，就是澱粉模範生。1 顆煮熟的馬鈴薯有 3.2 克的抗性澱粉，而且熱量才 300 卡。和馬鈴薯同一家族的地瓜也有 3 克的抗性澱粉。

## 2.吃米飯變成很有學問

爲了吃到更多的抗性澱粉，首先可以做的是將主食從白米、白麵條、白麵包，改成糙米、全麥麵條、全麥麵包。煮好半碗的白飯抗性澱粉含量是 0.6 克，糙米卻是 3 克。

壽司因爲是冷飯，加上醋可以控制血糖，成爲減重好幫手。最重要的是因爲白飯放冷後，抗性澱粉又會回升，達到 0.95 克。

隔夜飯也大翻身，雖然隔夜飯在水箱裡儲存後回溫加熱，抗性澱粉又再次減損，但依舊比原本的熱飯高，所以推薦吃剩飯，不要浪費食物，也節能環保。

減肥時，烤飯糰應該被打入冷宮。因爲米飯烤了之後，澱粉分子變小，抗性澱粉又降低，所以應該少吃。

## 3.生的比熟的好，脆的比爛的好

澱粉類裡不能糊化的物質如馬鈴薯、青香蕉裡都有豐富的抗性澱粉。以山藥爲例，日本料理裡生的磨山藥就比台式料理的山藥排骨，有更多的抗性澱粉；中國大陸的家常菜脆溜「土豆（馬鈴薯）」的抗性澱粉，就比馬鈴薯泥來得多。

飲食中多選擇富含抗性澱粉的天然食物，包括全穀類、豆類、部份蔬菜水果，讓飲食生活更加健康，也可以得到抗性澱粉帶來的減重好處，不過不管哪種澱粉、哪種纖維，仍然不是減重真正萬靈丹，最終還是要回歸健康的生活習慣。

### 【10種抗性澱粉排行榜（單位／抗性澱粉含量[克]）】

- 香蕉／中等 1 條／4.7
- 地瓜／1 顆約 5 公分大小／4.0
- 馬鈴薯／1 個（水煮、冷的）／3.2
- 糙米／半杯（煮過）／3.0
- 玉米／半杯／2.0
- 義大利麵／1 杯、冷的／1.9
- 豌豆／半杯，煮過／1.6
- 黑豆／半杯，煮過／1.5
- 燕麥／1 杯（煮過）／0.7
- 全麥麵包／2 片／0.5

資料來源：2011/03 康健雜誌 148 期 <http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?page=1&id=7305>

