

體能表現

相信沒有人比職業運動員更注重飲食及體能表現之間的關係。儘管運動員的飲食受不同專業人員嚴格監控，頻密的訓練以及賽事所帶來的壓力，有機會影響免疫系統的平衡，令體質愈趨敏感。

IgG 排除飲食法及體能表現的關係

曾於 2004 至 2006 年兩奪美國職業籃球聯賽 (NBA) 最具價值球員 (MVP) 殊榮的史提夫拿殊 (Steve Nash)，分享他的其中一個致勝秘訣，就是戒吃致敏食物。史提夫在接受食物敏感測試後，發現自己對牛奶、小麥、洋蔥及蕃茄敏感。他的主診自然療法醫生指出，戒吃致敏食物，令運動員臨場發揮極致，比賽水準更上一層樓。美式足球聯盟 (NFL) 球星 Drew Brees 曾於訪問中透露，如有食物敏感，身體忙於應付這些致敏食物，就沒有能量去修復肌肉及回復體力，更遑論帶來更好的表現。

除了影響臨場表現，慢性發炎令肌肉疼痛，減慢身體恢復體力的速度。更甚會令免疫系統變弱，這就是有些人在劇烈運動過後，感覺身體虛弱，像感冒初發的原因。

2016 年男子網球單打世界第一的塞爾維亞籍球員祖高域更特地撰寫《Serve to win》一書，大談無敏飲食對他的幫助。

祖高域從 2003 年開展他的職業生涯，直至 2011 年球季，狀態大勇，更於 7 月初嘗網壇一哥的滋味。在奪冠之路上，祖高域自言一直具有天分，從不缺乏優秀的訓練，飲食由經理人及專業的營養師安排，但臨場表現往往時好時壞，有時甚至在領先的情況下，因腸胃不適陷於苦戰而落敗，甚或因此中途退出比賽。祖高域更自嘲，不穩定的表現令球迷以為他欠缺真材實料，總是僥幸獲勝。

後來經同為塞爾維亞人的營養學家提示，祖高域才意識到他的問題可能與食物敏感有關。其後經過 ELISA 檢測 IgG 抗體，並依據結果戒口，體能大有改善。自此，祖高域深信食物改變了他的命運。其後更著書推廣這種以無麩質、低糖、低敏為主的飲食法，希望以自己的經歷，令更多人正視自身的飲食與健康。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018 年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Djokovic, N. (2013). *Serve to Win: The 14-Day Gluten-Free Plan for Physical and Mental Excellence*, 1st Ed. New York: Random House.