

打卡世界杯

2022卡塔尔世界杯特别报道

俗话说,人是铁,饭是钢,食物是能量的来源。当世界顶级强队的足球运动员去到一个陌生的国家,他们需要什么样的食物来积蓄能量,向大力神杯发起最后的冲击?

各国球员都吃啥



“妈妈的味道”不可缺

德国队的球员来自不同的家庭背景,在卡塔尔,能尝到妈妈做菜的味道吗?41岁的施茂斯带着3位助手,胸有成竹:“完全做得到。”

施茂斯在德国开了米其林餐厅,他擅长做融合菜。“要尊重每个队员的文化差异,所以我会给队员做融合菜式,他们有不同的饮食和口味习惯。”他说道,“比如,我有一道拿手菜,制作传统的德国牛肉/羊肉香肠,配意大利面,我会加入大蒜和土茴香籽之类的配料。我总是试图将一些

地域性的不同风味融入菜式。”

选择驻地酒店,一定要先问问主厨的需求。在距离训练场不远的酒店餐厅里,60岁的西芳照架起了铁板烧,为日本队现场烹饪,煎牛肉汉堡是他的拿手菜之一。作为世界杯“五朝”元老,西芳照早已成为日本队的特别成员,在大合影中,队长吉田麻也亲自给他戴上队长袖标,邀请他坐在主教练边上。

今年9月,西芳照提前来到多哈踩点,从制冷设备,到厨房与餐厅之

间的动线都一一确认。据了解,日本队有三个固定菜单,也是传统:比赛前夜吃鳗鱼,前两天晚上有烤银鳕鱼,前三天晚上则少不了汉堡。为什么要现场烹饪?记得西芳照首次随队远征时,他准备的牛排与意大利面严重“滞销”,原来,因为备菜时间较早,即便有保温装置,但食物已经不美味了。从此以后,他改成了在餐厅里现煮现煎的方式,保持食物的口感,同时,现场烹调的香味与声音还能刺激选手的食欲。

没有猪肉倒也无妨

在没有猪肉的前提下,如何用创新的方式找到替代品?韩国队带来的金亨根和申东日两位主厨,自有一套。

与传闻中韩国国脚只吃泡菜不同,金主厨擅长烤肉、味噌汤、部队锅

等韩国传统菜式。没有猪肉,就以鸡肉、牛肉和鸭肉代替,以获取蛋白质。韩国足协分享了第一周菜单,以传统的韩国料理为主,每天的午餐都有一道鸡肉料理,晚餐则以牛羊猪肉

主,与此同时,球员们还享用了虾、蟹、鲷鱼和鱿鱼等海鲜。

在南美人的饮食系统中,牛肉必不可少。阿根廷队和乌拉圭队就从本国向卡塔尔空运了近2000公斤牛肉。

明星球员量身定制

“高龄”球员C罗和梅西,在科学指导下,对自己的饮食要求非常严苛,这是他们保持活力的秘诀之一。

在吃上,C罗几乎从不给自己破例。私人厨师透露,C罗的饮食崇尚天然,新鲜的鱼肉、鸡肉、一些蔬菜、

海鲜、鸡蛋、植物油等等。他喜欢富含蛋白质的饮食,并坚持每天吃6顿小餐,或者每3到4个小时吃一顿,同时补充大量的水。零食,则以鳄梨吐司代替。

为了延长自己的运动寿命,梅西

自2014年起就在意大利营养学家波塞尔的指导下,远离了汽水和披萨。水、橄榄油、全麦、新鲜水果和新鲜蔬菜这五大类,是梅西饮食的基础。此外,梅西早餐只吃粗粮、新鲜水果和蔬菜,晚餐只吃糙米和金枪鱼。

科学饮食讲究颇多

在谈到足球运动员的营养时,并没有“放之四海而皆准”的说法。球员需要根据自己的体重、身高、体脂百分比和场上位置来确定如何摄入营养。

一般而言,比赛前几个小时,球员会食用麦片、煎饼、烤豆、烤面包或酸奶。赛后则吃碳水化合物和蛋白质补充能量、恢复肌肉活力。比赛当

天应避免食用乳制品、辣味、香料等含有刺激性成分的食物。更衣室里,一般备有香蕉、能量棒、糖果、咖啡因和电解质饮料等。 据《新民晚报》



黄金一代退场

12月1日23时,比利时队与克罗地亚队交锋。此战过后,大概率将有一支球队惨遭淘汰,出局者阵中的“黄金一代”球员也将就此退出历史舞台。

现世界排名第二的比利时队,在上一轮比赛0比2意外负于摩洛哥队之后,将自己逼上了悬崖边。本轮比赛,比利时队唯有击败克罗地亚队,方能确保自己晋级。

克罗地亚队最近7场比赛6胜1平,状态正佳。克罗地亚队虽然打平就能出线,但是面对已经没有退路的比利时队,本场比赛平局可能性不大,两队一定会分出胜负。

比利时队阵中不乏德布劳内、卢卡库、库卢图瓦等名将,克罗地亚队则拥有莫德里奇、佩里西奇、克拉马里奇等大牌球星。两队的“黄金一代”球星直接交锋后,负者将挥手告别世界杯舞台。

12月2日3时,“死亡之组”E组的比赛,也将揭晓最终战果。西班牙队目前形势最好,他们只需要战平日本队即可出线。日本队赢球可以确保晋级,平局也有希望搭上“末班车”。

传统劲旅德国队,成为本组搅局者。末战对阵哥斯达黎加队,他们若能取得8比0以上的大胜,即可锁定一个出线名额。但是以德国队目前的竞技状态,能够破门已属不易,大胜谈何容易。

如果德国队小胜或者输球,本组出线形势将变得非常复杂,各队不得不进行“计算题”,比较净胜球及总进球数等数据。记者 杨尔欣



梅东:卡塔尔队又创纪录了。

阿紫同学:不是被淘汰了吗,还能创纪录?

牛奎尔:卡塔尔队是世界杯历史上第一支三连败出局的东道主球队。

梅东:卡塔尔队还有可能是世界杯历史上最后一支三连败出局的东道主球队。

阿紫同学:下届东道主就一定不会输?

梅东:下届世界杯可能要扩军并且改革赛制,每个小组只有3支队伍,就算你是东道主,最多也就两连败。

牛奎尔:据说还会在小组赛引入点球大战,90分钟踢成平局的情况下,点球获胜的球队可以获得额外积分。

梅东:还有一种设想,是比赛开始前先进行点球大战。

阿紫同学:要这么踢,进球肯定少不了。

牛奎尔:未来的事情先放一放,咱还是先聊这次世界杯,亚洲球队总体形势不太好,日本队和韩国队也够呛能出线。

阿紫同学:西班牙队赛前不是说,包括日本队在内,任何球队都有击败他们的可能性。

牛奎尔:说的也是,毕竟日本队之前赢过德国队。

梅东:现在压力来到了德国队身上,他们能不能赢哥斯达黎加队可不好说。

牛奎尔:本组有可能出现超级大冷门,最终是哥斯达黎加队和日本队赢球,两队携手出线。

阿紫同学:那韩国队呢?

梅东:韩国队目前只有1分入账,最后一场还要踢实力最强的葡萄牙队。

牛奎尔:核心球员孙兴民受伤之后,韩国队整体实力受到了不小的影响。 记者 杨尔欣