

外出不能吃火锅、烧烤、卤菜和炒货……看了这份运动员禁食清单,你吃几惊?

本报综合报道

外出的时候不能吃火锅、烧烤,不能吃各种卤菜和炒货,不能吃肉松、午餐肉、猪牛羊肉……近日,一张运动员外出就餐禁用食品宣传海报在网络上热传,不少网友纷纷感叹“运动员实在是太难了”“难道运动员出去只能喝露水吗?”“原来运动员外出都是不食人间烟火的”。其实,运动员外出就餐禁用食品较多,是为了防止误服兴奋剂。

运动员外出就餐禁用食品(常见)

DANGER!

丁香(香料)	甘草	莲子	莲子心	各种卤菜	释迦水果	夫妻肺片	鳝鱼	火锅
红牛	动物内脏	烧烤	炒货	鸡肉	猪牛羊肉	火腿肠	肉松	午餐肉
甲鱼(人工养殖)	自酿啤酒							

风险提示:

在丁香、甘草、莲子、莲子心、释迦水果中均含有去甲乌药碱,当运动员吃了含有去甲乌药碱的食物后,兴奋剂检查结果会成阳性,而这些材料又会用作日常食品的辅料,像炒货、卤菜等一些常见食品中均含有去甲乌药碱。

动物内脏药物残留量大,存留时间长,像夫妻肺片这些以动物内脏为主的菜品,不仅含有去甲乌药碱,而且还可能有瘦肉精,这些都是兴奋剂检查成阳性的主要凶手。

更为严重的是,像猪、牛、羊、鸡等肉类,未经肉类兴奋剂检测一律不得食用,而由此衍生出的烧烤肉串、火腿肠、午餐肉、肉松等食品更是如此。

禁止饮酒是对一名运动员的基本要求,尤其要注意的是,在某些酒店的自酿啤酒中含有利尿剂,利尿剂在体育运动中常被用于迅速减轻体重和逃避兴奋剂检查。作为兴奋剂的掩饰剂,利尿剂在体育运动中是被禁用的药物。

运动员在选择鱼类、蟹类食材的时候,建议不要食用人工养殖的淡水鱼类以及淡水蟹类。

像以肉类为食的动物,尤其是人工养殖的物种,例如:人工养殖的甲鱼、人工养殖的鳝鱼,运动员在选择食材的时候,这些都是禁止食用的。

天津市体育科学研究所

普通人与兴奋剂距离更近

这些小知识你知道吗?

本报综合报道

虽然普通老百姓在外就餐时没有规定不允许吃火锅等食物,但其实兴奋剂就在我们身边,如果按照竞技体育的标准,普通人可能每天都接触或使用兴奋剂。

比如老百姓日常使用的绝大多数的感冒药、鼻炎药、止咳祛痰药。止喘药是含有麻黄碱的,绝大多数去风湿风痛药、各类活血化瘀和止痛膏药都是含有土的宁的,而麻黄碱、土的宁、苯丙胺等都属于兴奋剂中的刺激剂。20世纪70年代以前,运动员所使用的兴奋剂主要都属于这一类,也是最原始意义上的兴奋剂,能通过对神经系统的作用,增强人的神经-肌肉兴奋性,提高体能。

此外,各种感冒胶囊(包括白加黑、康泰克、感康、泰诺等),以及柴连口服液、大活络丸、急支糖浆、复方麻黄碱糖浆、强力枇杷胶囊、复方川贝止咳糖浆、防风通圣丸、风伤止痛膏等药物含有麻黄碱。中考的孩子吃了后,在一定程度上可以提高部分项目的成绩。但是这么做,弊远大于益。因为正常人服用麻黄碱后对身体有很大的危害,用药过量容易引起精神兴奋、失眠、不安、神经过敏、震颤等症状。有心脏基础疾病的患者服用麻黄碱后,可能引起心律紊乱;摄入大剂量的麻黄碱则可能引发更为严重的心脏疾病。

而近几年经常出现的运动员误服兴奋剂事件都与“瘦肉精”——克伦特罗有关系。它曾经作为药物用于治疗支气管哮喘,喘舒片、喘息灵胶囊、止喘灵气雾剂、肺气肿片都含有克伦特罗成分。瘦肉精让猪的瘦肉率提高,所以有些不良饲养者就会使用,以带来更多经济价值。需要注意的是,瘦肉精完全能耐受100℃高温,要经126℃油煎5分钟才会破坏减半。因此常规烹调对肉食品残留的瘦肉精起不到破坏作用,而如果吃了存留瘦肉精的肉,就很有可能服兴奋剂了。

因此,普通人如果要避免因药品误食兴奋剂,首先就要去正规医疗机构就诊,经专业医生诊疗后,在正规的药房取药,在专业药师的指导下服用药品。此外,还应注意饮食,慎用营养品。不私自在网上或药店购买营养品,尤其是减肥产品。

>>>新闻+

为什么列入运动员的禁用食品清单?

火锅:有些不良商家,为了让顾客吃了火锅后不拉肚子不难受,会在底料中添加止疼药、氟哌酸等,而这些药物其中就具有兴奋剂成分。而图中所示的这些清单并非是说运动员都不能吃,而是不能在外边随意食用,因为食物的来源不明,所以很容易出现安全问题。

肉类食品:猪牛羊肉、火腿肠、午餐肉、肉松、烧烤、卤菜等食品“上榜”,是怕含有克伦特罗,也就是瘦肉精潜伏的载体。除此之外,在一份乒乓球队医务组署名的通知中,一些含肉类食品,包括方便面、熟食、肉脯、肉干、肉汤粉、火腿肠、肉松面包、夹肉汉堡包、烤肉串也被禁止。

中药食材:很多中药食材里面也含有禁药的成分:比如莲子,含有β-谷甾醇、β-谷甾醇脂肪酸酯,它们属于类固醇类,如果达到足够的摄入量,是最严防的一类兴奋剂。莲子心其中的黄酮是酮类,本身也

有兴奋性,而且还有大量的碱性物质,碱性物质会引起神经纤维内外钾离子和钠离子的平衡状态,从而使神经冲动状态,从静息状态变成兴奋。

释迦果:会影响神经递质的释放,可以使神经冲动的强度和兴奋的时间有所增加,从而达到使兴奋水平提高的效果,丁香其提取物是兴奋剂的一种主要成分,甘草里面某些成分在一定条件下可以让运动员中枢神经兴奋。

药品:由于运动员运动量高于常人,他(她)们在运动中消耗量大,免疫力也较普通人弱,因而当其生病时,病愈比常人更加困难,所以及时的医疗干预是必须的。但要注意的是,一些药品也会含有兴奋剂成分,例如感冒药中常见的麻黄碱类和咖啡碱类,因此服用药物时一定要慎重,必须在队医的指导下用药。



要知道,兴奋剂对运动员来说是一个非常可怕的东西,从最早的中枢神经刺激药物安非他命,到人工合成类固醇,再到近年来新出现的基因药物,兴奋剂随着科技的进步而不断更新迭代。田径、游泳、自行车、举重等运动项目一直都是兴奋剂泛滥的重灾区。不断更新的药物发明对运动员来说,简直如虎添翼:它们能针对不同运动的特点,增强运动员相关能力。比如为田径运动员增肌、提高自行车手的血液中氧气含量、帮助射击运动员保持镇静。

以 EPO(促红细胞素)为例,EPO 可以快速增加人体内红细胞含量,显著提升运动员有氧运动能力。根据 WADA(世界反兴奋剂机构)的数据,仅在 2014 年就查出 57 例运动员使用 EPO。

在曝光的这张运动员禁用食品的图片中,罗列的禁用食品包括丁香(香料)、甘草、莲子、火腿肠、肉松、午餐肉、夫妻肺片、火锅、卤菜、动物内脏、烧烤、炒货、猪牛羊肉(饭店内的)等。这其中的肉类很多都是担心含有瘦肉精,而丁香(香料)、甘草、莲子等药食两用食物,也会含有某些兴奋剂成分。