33180

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 800904 版面 四版

國際禁藥檢驗 未來將更嚴厲

李寧遠建議國內選手 應速建立個人營養表歷

記者 江彥文／報導

●營養學專家李寧遠指出，國際奧會對運動員服用禁藥的管制與檢驗將愈趨嚴厲，國內運動選手應儘早建立個人營養表歷，長期建立爭勝競技場的體質。

李寧遠昨天以「體重與控制」為題，作體育節系列講座，包括舉重國家教練蔡溫義在內，有舉重、柔道、角力、體操等數十位亞、奧運培訓選手聽講。

蔡溫義提出實務問題，對國外舉重選手在賽前一天內可以降體重達3公斤，過磅後又能立刻補充營養劑，達到比賽成績要求；國內過去有選手賽前減重卻造成頭暈、抽筋的現象，請教李寧遠博士該如何作到減重而又不失成績的要求。

李寧遠指出，賽前劇烈減重主要減去的還是水分，關鍵在國外選手過磅後，以點滴方式補充的營養劑成分，需要經過營養專家、教練、選手3者長時間的觀察，才能據以調配適應個人的營養劑，國內選手如果要這麼作，必須建立個人長期的營養表歷。

不過，李寧遠強調，短時間減重再補充營養劑屬於但求成績，不顧選手未來健康的非常手段。國際奧會近來對類似違反自然法則的作法已有反對意見，對選手賽前補充的營養劑成分也將愈趨嚴格管制；國際奧會最近完成一分報告，內容主要是建議運動員透過正常營養攝取來增進體質與成績，他將儘快翻譯成中文，供各種分級競賽運動教練和選手參考。