

久更挺員動運 酸氨肌 服用

練訓苦艱更久長更受接員動運讓 量能多更備諸體人讓能 物藥的肉肌化強 出指刊期學醫動運國美

西班牙科學家表示，許多運動員使用的強化肌肉藥物「肌氨酸」，也能讓人體儲備更多能量，讓運動員接受更長久、更艱苦的訓練，甚至能加強肌肉的爆發力，讓疲勞的肌肉迅速恢復，使他們的表現更加亮麗。

兩篇刊登在美國運動醫學學會的「運動訓練醫學暨科學」期刊的研究論文指出，對需要短程衝刺能力的籃球、美式足球、足球及棒球等選手而言，服用肌氨酸裨益良多。

此外，一篇對訓練有素的足球員的體檢報告佐證了肌氨酸的神效。報告指出：「服用肌氨酸的足球員在跑六次十五公尺衝刺訓練時表現大有進步，在接受足球選手專門的耐力訓練後，其彈跳的表現僅下降了一點點。」不過也有持異議的專家表示，肌氨酸能提高運動員的表現並無實據。

第一組研究人員拿十七名運動員做短跑實驗，將他們任意分成二組後，一組服用肌氨酸，另一組服用沒有藥效的安慰劑，使用肌氨酸的一組每日服用二十公克的肌氨酸，一連服用六天。一般認為，每日吸收二十公克的肌氨酸就足以使藥物滲入全身肌肉。

實驗結果顯示，服用藥物的一組成績的確較好，他們短跑五公尺的成績比服用安慰劑的一組平均快了〇・〇二秒，短跑十五公尺平均則快了〇・〇三秒。研究人員表示，減少的秒數看似微不足道，卻足以使運動員在實際比賽中跑贏對手，比如說在球賽時早對手一步搶到球。

第二組研究人員則就肌氨酸是否能增加有氧運動選手的表現進行實驗。他們找了十四名訓練有素的自行車選手，同樣將其分為二組，一組服用肌氨酸，另一組服用安慰劑。

在五天的實驗中，受測者踩著健身腳踏車，輸出以三十％及九十％的力氣各踩三分鐘，如此持續到受測者無法維持這樣的步調才停止。研究人員在過程中也測量受測選手體內的含氧量。

研究人員發現，服用肌氨酸的一組耐力較佳，且成績由服藥前的三十分鐘進步到三十七分鐘，而服用安慰劑的一組成績並無進步。此外使用藥物的選手，不僅衝刺時間增長，衝刺時肌肉的含氧量也比未服藥物的選手多，且運動後肌肉產生的廢物氣也較少。

研究人員表示，這二項實驗將一改原先認為肌氨酸僅能幫助專業選手加強訓練的用途，證實肌氨酸也能幫助運動員提高短跑成績。

人體內能自行分泌肌氨酸，不過也可以從體外補充，肌氨酸的功用是補充體內細胞的能量來源——ATP分子。若增加體內的肌氨酸，運動員在快跑時就能使用更多的能量，也能使運動員在筋疲力盡後迅速恢復精力，此外，上述研究還指出肌氨酸能將更多能量運送到運動所需部位的細胞，使能量消耗更有效率，因此運動員會表現更好。

不過美國哥倫比亞密蘇里大學的專家表示，這兩項研究的方法有重大瑕疵，因為服用藥物會加強運動員的信心，使他們在實驗時更賣力表現，成績因而提高，因此這二項實驗無法證明肌氨酸能提高運動員的表現。

(編譯 林延洲譯自美聯社特稿)