

防範補充劑風險，保障運動員安全

編輯者：潘奕廷

題目：Protecting athletes from the risks of supplements.

- 吃對東西對運動員會有很大的幫助、提升運動表現，故往往某專家/某前輩推薦就成了運動員的勝利指南。但運動員真的知道自己吃了什麼嗎？不同運動項目吃同樣的運動營養品都會有效果？這往往都是運動員不一定會花很多時間了解，但經常出狀況的原因【誤食】。
- 在補充任何營養品前，如何做到 0 風險、避免【誤食】的發生呢？這應該是運動員優先需要認識的一篇內容。

運動員攝取任何營養品前的必要認知

- 沒有零風險：任何計畫都無法保證 100% 安全。若產品宣稱「WADA 認可 (WADA approved)」，通常是警訊，因為 WADA 不認可任何商業產品。
- 選擇具七大營養品安全認證體系所認可之產品，是幫助降低風險的主要選擇。
- 留存證據：運動員應詳細記錄使用的補充劑，並保留每一批次的樣本。萬一檢測呈陽性，這些樣本可用於抗辯，可能減輕處罰。

全球主要針對運動營養品安全認證的七個常見的體系

	Informed Sport (全球)	最嚴格的認證之一，要求**每一批次 (Every Batch) **在上市前都必須經過禁藥檢測。
	Informed Choice (全球)	屬於 Informed 家族，採定期隨機抽檢 (Monthly blind retail testing)，而非逐批檢測。
	NSF Certified for Sport (美國)	除了篩選近 300 種禁藥外，還會驗證標籤成分準確性及重金屬/微生物污染。
	BSCG Certified Drug Free (美國)	提供極廣的檢測範圍 (超過 500 種物質)，包含 WADA 禁藥及非法藥物。
	HASTA (澳洲)	澳洲領先認證，分為「HASTA Certified」(逐批檢測) 與「HASTA Tested」(單一批次檢測) 兩種等級。
	NZVT (荷蘭)	荷蘭官方針對頂尖運動員設立的系統，採逐批登錄制。
	The Cologne List / 萊茵名單 (德國)	一個透明的資料庫，列出志願參與檢測的產品，但它不屬於「認證標章」，也不保證逐批檢測。

任何加工營養製品，都有【誤食】風險

- 營養品的隱藏風險：補充劑產業規模龐大，但許多產品缺乏科學證據，甚至有品質問題。運動員面臨的主要風險包括：
 - ✓ **成分不符**：標籤標示不實，可能含有未標出的成分。
 - ✓ **交叉污染**：生產過程中，可能因清理不當或原料來源問題，導致產品混入禁用物質。
 - ✓ **嚴格責任制**：根據世界反興奮劑機構（WADA）規定，運動員必須為自己體內出現的任何物質負全責（Strict Liability），無論是有意還是無意。
- 如何降低風險
 - 深思熟慮**：在使用前進行詳盡的「風險、需求及使用分析」。
 - 選擇高品質產品**：若決定使用，應選擇經過**第三方認證**、**污染風險最低**的產品。

結論及心得

- 服用補充劑必然存在風險。
- 運動員必須承擔個人責任，優先選擇如 Informed Sport 等提供逐批檢測的認證產品，以最大程度地保護自己的職業生涯。

運動營養品補充原則

1. 分析身體數值

2. 與運動營養師討論

3. 理解自身需求

4. 挑選正確產品

5. 具運動營養品安全認證

6. 正確補充

7. 追蹤、確認功效
