CHN

ITA
KEEPING SPORT REAL

快速指南
补充剂

没有任何补充剂是 100% 无风险的，使用它们可能会导致违反反兴奋剂规则

什么是补充剂?

用于特定健康或体能益处的食品、食品成分、营养素或非食品化合物，包括维生素、矿物质、电解质、蛋白质产品、增能助剂、氨基酸、脂肪燃烧剂、运动前/后产品以及传统、植物和草药疗法。

使用补充剂有哪些风险?

它们可能将禁用物质作为其主要成分

在成分列表中，这些物质可以以可在禁用清单中搜索到的相同名称出现，也可以以替代名称出现。例如，去甲乌药碱可以在禁用清单中找到，但这种物质也可以称为南天竹果实提取物，而南天竹果实提取物则不能在禁用清单中找到。

生产污染

补充剂的生产标准远不如药品严格。由于制造工艺不良以及不安全的储存和处理方式，这可能会导致产品遭受违禁物质的污染

虚假宣传

一些补充剂假称得到了世界反兴奋剂机构或其他反兴奋剂组织的认可或批准。然而世界反兴奋剂机构和反兴奋剂组织均不认可或批准此类补充剂。此外，一些产品可能会宣传“运动员可安全使用”，并对其益处做出不切实际的效果承诺。

错误标签

补充剂标签可能未包含产品中的所有成分，或者可能错误地陈述成分含量。一些成分可能有不同的名称，并且并非所有名称都列在禁用清单上。标签上写有“专利混合配方”、“极致专注混合配方”或“促进睾酮”可能表明风险更大。

补充剂风险对运动员意味着什么?

运动员需对其使用且在其体内发现的所有物质负责，无论是否有作弊意图或是否存在过错。因此，使用补充剂可能导致违反反兴奋剂规则。此外，使用补充剂还存在潜在的健康风险。这意味着所有运动员都应谨慎权衡使用补充剂的收益与风险，并做出明智的决定。

如果考虑使用补充剂，运动员应该怎么做？

虽然运动员避免补充剂风险的唯一方法是不使用它们， 但可以理解，部分运动员知道这些风险并选择使用补充剂。 如果运动员正在考虑使用补充剂，为了降低风险，他们应该：

- ✓ 寻求运动营养专家的建议，评估是否可以通过膳食优先的方式满足他们的训练、比赛和恢复需求。
- ✓ 在考虑使用任何补充剂时，请使用可靠的信息来源进行全面的调研。
- ✓ 了解如何检查标签上的成分是否含有禁用物质，但即使未列出禁用物质，也要注意存在污染或误标的风险
- ✓ 仅考虑经过独立补充剂认证公司针对运动中禁用物质进行批量测试的补充剂，并保留批量测试的证明。虽然第三方检测不能完全杜绝阳性风险，但它可以降低风险。独立补充剂认证公司包括 Informed Sport, Certified for Sport® (nsfsport.com), HASTA, Kölner Liste 或 BSCG。
- ✓ 如果因医疗原因（例如缺乏症治疗）开具补充剂，请保留医疗证明的副本。

运动员在回答以下问题时应结合上述要点进行综合考量，以便就补充剂的使用做出明智的决策：

补充剂使用决策流程图

