

# 瘦肉精是運動禁藥！ 選手在外飲食應小心！

| 殘留容許量 | 美豬的新規範<br>(2021/1/1開始) | 美牛     |
|-------|------------------------|--------|
| 腎     | 90 ppb                 | —      |
| 肝     | 40 ppb                 | —      |
| 肌肉    | 10 ppb                 | 10 ppb |
| 脂肪    | 10 ppb                 | —      |

\* 1 ppb = 10億分之一

## 萊克多巴胺

( Ractopamine ) 屬 WADA 賽內與賽外均禁用的運動禁藥，若肉中殘留 10 ppb，則約攝取 500 克豬肉其代謝物即能 100% 從尿液檢體中檢驗得到。

## 如何減少誤食瘦肉精的風險

- 國產豬禁用瘦肉精，可安心食用
- 留意肉品來源及產地(有26個開放國家\*)
- 避免食用脂肪、內臟部位及加工肉品
- 旅外期間或營外用餐應做詳實飲食紀錄(拍照記下：時間、購買地點、吃什麼)

※ 開放瘦肉精作為飼料使用的國家：美國、加拿大、墨西哥、玻利維亞、巴西、巴拿馬、哥倫比亞、哥斯大黎加、多明尼加、瓜地馬拉、厄瓜多、薩爾瓦多、宏都拉斯、尼加拉瓜、秘魯、委內瑞拉、巴貝多、澳洲、紐西蘭、印尼、馬來西亞、菲律賓、南非、南韓、泰國、香港。



## 旅外期間如何避免肌肉耗損？

- 多選擇優質的植物蛋白質
- 由原態的醣類食物中攝取足夠能量
- 避免限制熱量或低碳飲食
- 出國比賽或移地訓練應備足蛋白質補充品

運動科學處製