

課後評量解答

單元一：含運動禁用物質之食品與營養增補劑

Q1: 下列對運動禁藥之敘述何者為是？

- A. 中藥為天然藥材，不含運動禁藥成分。
- B. 運動員移地訓練時蛋白質來源應盡量以吃海鮮為主以取代豬肉牛肉製品。
- C. 蛋糕麵包肉品為食物 一般人都可吃，所以運動員也可安心食用。
- D. 市售西藥一般人可以服用，所以運動員也可安心服用。

答案：B. 運動員移地訓練時蛋白質來源應盡量以吃海鮮為主取代豬肉牛肉製品。

Q2: 下列何者「不是」運動員避免誤用含有運動禁藥之營養品的方式？

- A. 選擇良好聲譽與優良製造作業之營養品供應商。
- B. 查詢營養增補劑之內含成分，是否含有禁用物質。
- C. 不購買、不接受教練、隊員贈予來路不明的營養品。
- D. 優先選擇廣告宣稱具有「增強肌力」或「燃燒脂肪」效用的營養品。

答案：D. 優先選擇廣告宣稱具有「增強肌力」或「燃燒脂肪」效用的營養品。

Q3: 我怎樣可以知道我要使用的藥物或營養品是不含有運動禁藥成分？

- A. 我從藥店購買的任何藥物是安全的。
- B. 如果包裝盒上「有不含運動禁藥」的字樣，該藥物或營養品就是安全的。
- C. 如果是由植物製成的就是安全的。
- D. 不在《運動禁藥清單》中的物質是安全的。

答案：D. 不在《運動禁藥清單》中的物質是安全的。