



補充劑



運動員服用補充劑有機會導致藥物檢測呈陽性反應，原因如下：

1 標籤與成分不符

現時法例對補充劑的標籤管制不如藥物般嚴格。不論故意與否，補充劑的標籤都有機會未有列出所有成份，而當中沒有被標示的成份可能含有禁用物質。

2 生產過程受污染

由於補充劑的生產未受到嚴格管制，補充劑有機會在生產過程受到污染，因而導致禁用物質滲入產品中。

⚠ 因此要確定補充劑不含禁用物質是幾乎沒有可能。運動員應認真評估服用補充劑的風險。



⚠ 嚴格責任原則

根據世界運動禁藥法規，無論運動員是否故意攝入，都必須為其體內發現的禁用物質負上全部責任。

👁 | 考慮因素

運動員應就以下幾方面衡量是否服用補充劑：

⚠ 健康風險

服用補充劑有導致不良副作用的機會。長期服用更有機會嚴重影響健康，甚至有成癮的可能。即使聲稱「全天然」的補充劑，當中的有效成份亦有可能互相或與藥物產生交互作用。

🔍 產品的功效

補充劑的廣告多數以未經證實的研究結果或知名人士代言的宣傳方式推銷產品，並非憑可信的科學證據。補充劑的功效可能只適用於某種情況或特定體質的人士。因此，補充劑聲稱的功效不一定是真實或可信。

? 誤服運動禁藥

在嚴格責任原則下，如運動員身體樣本被驗出含有禁用物質，即屬違反運動禁藥管制規條。因服用標籤欠清晰詳盡的補充劑而誤服運動禁藥，在運動禁藥違規個案中並非有力的抗辯理由。違反運動禁藥管制規條的後果包括停賽及取消比賽成績等。

💡 | 建議

↑ 運動員可以通過以下較安全可靠的方法提升表現：



科學化的訓練計劃



良好飲食習慣



定時監察



鬆弛舒緩技巧

⊘ 運動員應積極避免使用屬於高危的補充劑，如增肌、減肥及增強性功能產品。

✔ 運動員考慮服用任何補充劑前，應先徵詢醫療及運動專業人士的意見。

⚠ 運動員應認真考慮不使用補充劑。

免責聲明：此小冊子只供參考作用，中國香港運動禁藥管制機構並無意向任何人士提供法律/醫學意見，亦無需承擔相關責任。建議有關人士參閱中國香港運動禁藥管制機構的運動禁藥管制規條，並於重要決策上尋求專業/法律意見。



中國香港運動禁藥管制機構
ANTI-DOPING ORGANIZATION OF HONG KONG, CHINA



✉ antidoping@antidoping.hk | 🌐 www.antidoping.hk | 📷 antidoping_hk
📺 HKAntiDoping | 🇭🇰 Anti-Doping Organization of Hong Kong, China