

民以食为天 吃饭不简单

运动员吃饭讲究真不少

本报记者 胡建明



中国体坛越来越具有戏剧效应了。2012奥运
年一到,正在积极备战的国家队也都紧张了起来,为
避免运动健儿们误服兴奋剂,很多运动队都干起了“兼
职”,像国家马拉松队就在丽江自己养鸡,而天津柔道队则在
队里养猪……这幅景象一旦被呈现出来,大家才发现,身为一名专
业运动员,吃饭也是一门很高深的学问。

饭前有专人 “扫雷”

现在一说起吃饭这个话题,专业
运动员们都很紧张,以山东一家水上
训练基地的运动员们为例,这些见过
大风大浪的好手,最怕的就是在盘子
里“翻船”。

这些都是有前车之鉴的,2008
年北京奥运会前夕,26岁的仰泳名
将欧阳鲲鹏在一次赛外药检中被查
出服用禁药。此后,他被中国游泳协
会处以终身禁赛,其主管教练冯上
豹则被终身取消教练员资格。尽管
事后欧阳鲲鹏解释称自己是因为吃
烤串才误食了“瘦肉精”,但仍然难
逃严厉处罚;2010年5月8日,国际
柔道联盟正式决定处罚中国柔道名
将佟文,称其在2009年8月荷兰世锦
赛上药检结果呈阳性,需接受为期2
年的禁赛处罚,禁赛期至2011年9
月结束,佟文蝉联三届世锦赛冠军
时所获金牌将被取消。事情发生后,
佟文辩称,自己是误吃了带有“瘦
肉精”的排骨才被检出兴奋剂。此
后,事态急转直下,佟文决定上诉
至国际体育仲裁法庭,要求撤销对
其禁赛令。经过研究,国际体育仲
裁法庭认为:国际柔道联合会在对
佟文B瓶尿样检测的时候,没有向
当事人或其代表提供到场的机会,
由于程序违法,佟文这才被“平反”。

为避免出现这种意外,这家水上
训练基地就死掐进货源头,从给运
动队进货起就严格把关,严防运
动员吃到不健康的食品。据这家
训练基地的伙食负责人介绍,他们

训练基地都有自己固定的进货渠道,
“我们的供货商都是一些大型超市
和商场,他们提供的食品都是经过
严格检测的,只有检测过关的食品,
才能流向运动员餐桌。”为防止进
货源头出问题,训练基地每次进货
都要保留详细的流水账,“这些流
水账至少要保留两年,一旦发现问
题,我们就能找到出错的源头。”

这些经过严格把关的食品并不能
直接提供给运动员,尤其是肉类或
者排骨类食品,一定要先经过工作
人员试尝之后才能被端到运动员餐
桌上。“像肉类如果我们试吃的工作
人员吃起来口感不好,我们就会对
所进的食品进行再检测。”

运动队 自己搞养殖

和这家水上训练基地一样,其他
运动队如今在防备“病从口入”这
方面也都有自己独特的做法。

像佟文所在的天津柔道队为避免
类似“佟文事件”再次发生,干脆自
己养猪。据报道,天津柔道队养了
20多头猪,使用的猪圈原先是训练
基地的仓库,就在柔道训练馆和食
堂中间,队员训练结束后,还会到
这里喂猪,也算是一种休息。

而正在丽江训练的国家马拉松队
则是从市场上买了几只乌鸡,然后
自己养殖一周后再做给队员们吃。
光靠几只鸡当然不够运动员食用,
马拉松队还想到了就地取材,丽江
下属的区县资源丰富,队里一位职
工就推荐,离丽江130多公里的宁
蒗县乡下有原生态鱼。同时,在
海拔3700米雪线地带,马拉松队
还找到了彝族老乡家里吃野草的
天然放养牦牛,经过检测,天然牦
牛也成为运动员的桌上菜。有的
运动队为了保证队员们能吃到健
康的食品,甚至会专门跑到农村去
联系供货商,特意交代供货商一定
要提供健康食品。“我们会和供应
商签订一份非常详细的合同,一旦
他们提供的食品出现了问题,他们
要负全部责任。”

为了防止队员在外吃饭惹祸,中
国体操队则做了不少“不近人情”
的规定,所有的队员,尤其是有可能
代表中国参加伦敦奥运会的队员,
一律禁止在外吃饭,要吃就到训练
局的食堂。甚至来京看望队员的
家人,包括男、女朋友,也可以特
批在食堂吃饭。

即便是这样,大家还是不放
心,有些实力比较雄厚的训练基
地,在进到食品之后还要自己再
检测一遍,直到确保万无一失,才
会把这些食品端到运动员们的餐
桌上。

吃饭香 不一定身体棒

当然,让运动员们吃好不完全
是为了防止“病从口入”,管理者
之所以狠抓“吃饭”这个问题,更
重要的是想通过饮食更好地调节
运动员们的身体状态。目前,一
种全新的饮食理念正在席卷体育
界。这种理念就是要让运动员通
过饮食来提高运动成绩,促进恢
复,保持健康。现在很多运动队
都配备专门的营养专家,这些专
家一致认为,好的体魄完全是可以
吃出来的,而运动员有了好的体
魄,自然会取得更多的胜利、更好
的成绩。

在欧美很多国家,现在越来越
重视运动员的饮食营养,在这方
面,美国人已经走到了前列。资
料显示,在依靠身体发展的NBA,
每一个运动员都非常重视饮食健
康,像热火队的前锋詹姆斯·琼
斯在打完比赛的第二天就只吃蔬
菜,他依靠这种方式来重启他的
身体系统。再像菲尼克斯太阳队
的纳什,他也是在营养师的建议
下,放弃了最喜欢吃的番茄和洋
葱,因为他的身体机能不适合吃
这两种食物。

随着与欧美体育交流的越来越
多,国内的运动队现在也都非常
注重饮食营养。很多国字号球队
都有自己的专门营养师,即便是
像鲁能泰山队这样的足球职业俱
乐部,这个赛季在聘请了荷兰教
练滕卡特之后,也请来了营养师
到球队指导工作。“有了营养师
的指导,不是说队员愿意吃什么
就多吃什么,而是有什么对身体
机能有什么好处就多吃些什么。”
鲁能俱乐部常务副总经理韩公
政在接受采访时说。

此外,现在的运动队之所以要
强调运动员一定要在训练基地吃
饭,还有一个重要的考虑是为了
避免运动员参与更多的社交活
动。一位运动队管理者说:“运
动员的社交太多,他们外出吃饭
的机会就多,如此一来,食品安
全就很难有保障。此外,有些运
动员一旦外出吃饭,难免就要喝
点小酒,这一把持不住,就很容
易做出过分的事情。”在中国体
育界,这样的例子太多太多,像足
球圈的“金德三少”酒后闹出命
案、中国短道速滑队队员酒后
被打,著名乒乓球运动员王皓酒
后怒踹保安,都是因为外出吃饭
才闹出这些乱子。