

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，为了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，其主管教练冯文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”。

为了避免出现这种意外，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品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十几只乌鸡，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多公里的宁南县乡下有原生态鱼。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，在进入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。很多国字号球队基本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，而是什么对身体机能有好处就多吃些什么。”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，就很容易做出些过分的事情。”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。

