

作者: Jacqueline R. Berning 来源: 佳得乐运动科学研究中心 发布时间: 2008-8-4 16:25:54

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

## 酒精能增强运动能力吗

早在19世纪, 马拉松运动员在比赛中就被给予白兰地, 像士的宁(一种致死的毒药)与酒精均被认为能增强运动能力。即使今天, 一些运动员仍相信少量酒精有助提高运动能力, 因为酒精能减少紧张程度并增强自信心, 不幸的是, 有关酒精对运动能力和健康影响的知识是贫乏的。

### 酒精能增强运动能力吗?

由于酒精具有吸收快, 热能含量高的特点, 所以被认为是一个潜在的强力物质。而事实上恰恰相反, 酒精会降低运动所需的生理功能。在最近的一项研究中, 9名健康男性(年龄21-26岁)在1小时内按大多数州规定驾驶员合法限量的酒精。结果表明: 左心室收缩功能降低。换句话说, 心脏把血液和氧气输送到身体其他部位比较费力。研究人员总结说: 酒精即使对年轻的健康成人也是有害的。酒精还能降低呼吸频率, 酒精是抑郁剂。其作用正是与运动员所希望得到的相反。

### 酒精对运动能力的影响如何?

美国运动医学会对于酒精在运动中的应用有一个明确的观点。涉及两个关键点是:

一次大量饮酒能抑制反映时间所需的技巧、平衡能力、准确度和眼手协调功能等机能。

酒精能降低力量、速度、肌肉耐力和心脏血管耐力。在运动恢复期, 酒精被认为能干预肌肉对糖原的负荷能力(即肌肉糖原合成能力), 能延长从损伤后恢复和康复的时间。总之, 饮酒将降低运动员进行艰苦训练和比赛的能力。

### 能用啤酒进行糖负荷吗?

一些运动员错误的认为, 通过饮用啤酒能进行糖负荷。一瓶360毫升的啤酒能提供16克碳水化合物-这比一些运动饮料所能提供的要少, 也只有360毫升蔬果汁所能提供的1/3。啤酒可在社交场合作为一种饮料, 但它和其他含酒精的饮料都不能用作为运动比赛作准备的糖负荷饮料。啤酒中热能的主要来源是酒精, 这是运动饮料和果汁中所不含有的。事实上, 尽管酒精吸收很快, 但酒精中的能量仅在肝中缓慢代谢而不是在肌肉中代谢。对于肌肉所需的能量, 酒精的贡献极小或不能提供, 并且, 一般情况下, 不管运动员是在冲刺还是在地板上行走, 酒精只能缓慢的燃烧。

### 酒精是强利尿剂

因为酒精刺激肾脏产生尿, 因此饮酒能使身体丢失水分而变得脱水。例如: 饮酒后4小时内, 身体能丧失3%的体重(因为液体丢失)。这种脱水对运动能量有不良作用, 特别是对耐力, 并能增加运动中患心脏病的危险。

### 个人策略

某些项目的运动员对酒精问题主要关心的不仅是饮用量, 而且是饮用方式。饮酒作乐即周期性大量摄取酒精, 例如在周末或在重大比赛之后是很平常的, 对于达到法定成人年龄的运动员要庆祝比赛结束的合理建议是选用无酒精饮料。那些喜欢香槟或啤酒的运动员, 现在对有气的苹果酒及无酒精啤酒也很欢迎。运动员可以不饮用鸡尾酒, 而饮用一杯番茄汁加一片青柠或一条芹菜茎, 或饮用一杯有气的水,

加片青柠或柠檬。

## 后遗效应

许多饮酒的运动员认为当酒精在体内的浓度升到最高后，它才对身体有作用。酒精的副作用即使当它的血液浓度降为0时还在持续。即使饮用中等量的酒，经一夜休息后的第二天早上，人的反映时，平衡、协调、爆发力和速度等生理功能依然受影响，酒精干扰体内许多化学和内分泌反映，了解酒精对于运动能力是一种代谢的毒物，将有望于阻止运动员饮酒并防止伤害其能力。

(J. Berning博士现时为美国科罗拉多州大学生物系的助理教授，她也是美国游泳队、科罗拉多州大学运动部、丹佛野马队(职业美式橄榄球)、克里夫兰印第安人队、职业棒球队伍的营养顾问。Berning博士也曾出版过几本关于运动营养的书籍)

发E-mail给:



打印 | 评论 | 论坛 | 博客

读后感言:

发表评论

## 相关新闻

[《科学》：科学家发现新细菌 有助于生产酒精](#)  
[女性更易受到酒精伤害 大脑受损更严重](#)  
[一种真菌能高效利用农业废料生产酒精燃料](#)  
[酒精中毒是股骨头坏死的一个确定病因](#)  
[血液中含适度酒精可避免继发性脑损伤](#)

## 一周新闻排行

[《科学》：东京大学教授撤销论文](#)  
[NASA成立50周年 面临谷歌等众多挑战](#)  
[科学时报：研究生眼里的导师“十戒”](#)  
[10大疯狂科学家出炉 爱因斯坦居首](#)  
[普渡大学“气泡核聚变”实验存在不端行为](#)  
[陈丹青：清华学生裸奔不足为奇 是一种叛逆的符号](#)  
[08年中科院院长奖、导师奖、优博论文及各类奖学...](#)  
[平民教育先驱聂圣哲：我劝优秀青年不要读博士](#)