

Wise Life

## 慧生活

## 运动饮料名副其实,没运动就不要乱喝啦

疫情得以控制,夏天又到了,“宅家”已久屯了不少肉的人们纷纷走出家门开始花式运动。气温不断升高,运动后更容易大汗淋漓,此时一瓶冰冰凉凉的运动饮料成为许多人消暑解渴的首选,但专家提醒,运动饮料不宜饮用过快过多,没有运动的人也不宜随便喝。

■新快报记者 陈思陶  
通讯员 锁卓琪

## 补水补电解质,运动饮料有效果

运动饮料和普通饮料有什么不同?新快报记者走访商超发现,市面上主流的运动饮料成分主要有水、钾、钠等电解质。广州中医药大学附属第一医院营养科医生尤华智指出,从成分上看,运动饮料针对运动后的人群所需有一定道理。“运动伴随着大量出汗,一是丢失水分,二是丢失盐分,比如汗渍干掉后衣服上白白的一层就是钾盐、钠盐。”通过运动饮料补水、补充电解质是可行的。

同时,水动乐橙味营养素饮料添加了少量维生素B6、烟酰胺,尖叫西柚风味运动饮料添加了少量牛磺酸、大豆肽粉,启力8小时维生素饮品添加了少量肌醇。尤华智分析,激烈的运动中肌肉会分解消耗营养物质,运动饮料中添加的维生素、牛磺酸等成分,“有利于缓解疲劳,促进身体的恢复,提升运动的能力或者持久力。”

此外,近来饮料界出现无糖风潮,而多数运动饮料仍然有添加白砂糖、葡萄糖。尤华智表示,运动消耗大量热量,添加糖分可以转换成为血糖供能,是最直接的补充能量的物质。

## 不同运动目标,选择不同运动饮料

对于体重正常,目标为强身健体,进行快步走等休闲运动或运动强度较低的人群,尤华智表示,此类运动主要消耗的是体内的水分、糖分、盐分,对原有的身体平衡“破坏”程度较低,运动饮料的选择可以以补充水分、调解体内电解质平衡为主。由于运动后也要进食,注意饮食均衡即可补充蛋白质、维生素等成分,无需刻意通过运动饮料补充。在此基础上,如果有增加肌肉的需求,在碳水等能量充足的情况下,提升优质蛋白质的摄入就能促进肌肉的增加。

对于目标在提升体育成绩或进行较高强度运动的人群,尤华智指出,此类运动出汗较多,细胞间质液和细胞内液都有参与,其中部分成分随着汗液排出,对身体平衡的“破坏”程度也升高,最直接的反应是感到身体疲劳、肌肉疼痛。此时有必要补充身体丢失的各类营养物质,最好选择糖分更高、含有维生素及氨基酸等成分的运动饮料,以提升身体的恢复能力;如果在运动过程中使用,对保持运动持久力、提升运动成绩也有作用。

对于有减重需求的人群,尤华智强调,“减重需要有能量‘缺口’,如果运动后饮用含糖量较高的运动饮料又囤积了能量”,可能降低减重效果。他建议,选择低糖或不含糖的运动饮料,一般对于减重的影响不大。



■廖木兴/图

## 又热又渴,冰镇运动饮料不宜“牛饮”

运动后体温升高,冰镇的运动饮料喝着十分过瘾。对此尤华智表示,冰冰凉凉的运动饮料能促进身体散热,有的运动饮料含有碳酸,进入消化系统后产生气体,打嗝后带走胃肠道的热量,让人感到凉快。但长期如此对胃肠道有不良刺激,有的人还会增加腹泻、肠胃炎的风险。他建议,“一般情况下饮用常温的运动饮料,正常体温在35°C—36°C,喝接近体温的水是最舒服的,对身体较好。”

在使用时间上,尤华智建议,如果想保持较好的运动能力,可以在运动前30分钟左右饮用运动饮料;如果运动时间超过30分钟—40分钟、运动强度大,运动过程中也可以饮用;运动后饮用则注意速度一定要慢,以防止渗透压的快速改变而导致身体不适,例如,“专业运动员在比赛时也会补液,但他们通常用液体润口以降低口渴的感觉,然后吐出,再小口抿着饮用。”

## 运动饮料有用,但不运动别乱喝

商超走访中,有消费者表示在没有运动的情况下也会喝运动饮料,比如水动乐营养素饮料,宝矿力水特电解质补充饮料,并称“喜欢它们清爽,带有淡淡果味的口感”,他们都不认为只有运动才能喝运动饮料。

对此,尤华智指出,“水分和电解质的补充原则是丢失多少补多少。”如无运动则身体没有丢失水分、糖分、盐分或者矿物质,此时饮用运动饮料会额外增加以上成分的摄入,电解质改变体内渗透压,也容易产生身体不适;如果运动饮料中含有促进代谢、缓解疲劳的特殊成分,在没有运动的情况下饮用,也可能增加给肝脏和肾脏造成负担的风险。同时,尤

华智提醒,儿童一般不宜使用运动饮料,“运动饮料通常含糖,口感较好,符合孩子的口味需求,但也容易导致热量摄入超标,产生不良的饮食习惯。”此外,过量饮用含有碳酸的运动饮料,会影响钙的代谢,增加骨质疏松的风险;过量饮用含糖量过高的运动饮料,会影响糖的代谢;还会占用胃肠道空间,冲淡胃液,影响食欲和进食。

还有消费者在采访中分享使用运动饮料的“技巧”:运动饮料兑水喝,既解了喝饮料的“瘾”,又减少了摄入糖分的比例。对此,尤华智指出,稀释糖分的同时也降低了电解质的比例,但“补充足够的水分,之后正常饮食,对身体影响不大。”

Tips

## 一般运动者可自制“运动饮料”

“自己在家中调制葡萄糖水,加些盐、柠檬酸,就可以制作成简易的运动后饮品。”尤华智建议,用温水制作,计算好分量,按需添加即可;自制运动饮料在微量元素等成分上和市售运动饮料有一定差距,但对于非专业比赛人群而言影响不大。

有专业运动需求的人群则需注意,自制运动饮料要在医生或其他专业人士指导下进行,以免如咖啡因等促进代谢或缓解疲劳的物质在代谢后产生违禁成分。

行业

## 蛋白固体饮料冒充“特医奶粉”顶格罚款200万元

新快报讯 近日,湖南省通报永兴县“蛋白固体饮料”调查处置情况。通报显示,爱婴坊母婴店存在“对其商品作虚假或者引人误解的商业宣传,将‘倍氨敏’宣称为奶粉进行销售”的行为,当事人承认通过虚假宣传误导消费者的事。5月28日,永兴县市场监管局向爱婴坊母婴店下达《行政处罚决定书》,责令其立即停止虚假宣传行为,顶格处以罚款200万元。

同时,通报指出,涉事产品“倍氨敏”是湖南唯乐可健康有限公司委托天津市德恒科技有限公司生产的一款蛋白固体饮料,具有生产厂家出具的产品合格检验报告、市场监管部门委托第三方检验机构(广东省质量监督食品检验站)出具的抽检合格报告。调查组将在唯乐可公司发现的“倍氨敏”展品送至湖南省食品安全质量检验研究院进行检测,所检33项主要质量和安全指标符合标准,目前没有发现涉案食品安全问题。

对此,湖南省市场监管局副局长、省市联合调查组组长陈跃文表示,该事件是经销商为扩大产品销售,对产品性能作夸大宣传的欺诈、误导消费事件。 (陈思陶)

## 首批桂林米粉地方标准出台

新快报讯 继柳州螺蛳粉成立产业学院后,广西又一特色美食桂林米粉受到关注。近日,桂林市市场监管局发布首批3个桂林米粉地方标准,包括《桂林鲜湿类米粉加工技术规程》《桂林米粉店建设与服务规范》《桂林米粉店等级评定规范》,细化了桂林鲜湿米粉从选料、清洗、发酵,再到磨浆、熟化、成型、蒸粉、冷却、包装等一系列统一流程中每个流程的技术规范。这3项地方标准将于2020年7月1日起正式实施。

桂林市市场监管局相关负责人表示,目前,桂林市委、市政府正大力将桂林米粉产业发展作为“一市一品”重点项目来抓,推动桂林米粉产业规模化、产业化、标准化、品牌化、绿色化发展,着力将桂林米粉打造成为全球知名品牌,力争到2021年桂林米粉产业产值达到100亿元。 (陈思陶)