

運動飲料到底該怎麼選？怎麼喝？這些小知識點快記好！

06-08-2020 佛山消委會

8月8日是全民健身日，大家準備做什麼運動呀？在陽光下肆意奔跑流汗，喝上一口涼爽的運動飲料，想想都覺得爽快！關於運動飲料的這些事你都瞭解嗎？運動飲料真的有益健康嗎？

根據國家標準 GB15266-2009，運動飲料被定義為“營養素及其含量能適應運動或體力活動人群的生理特點，能為機體補充水分、電解質和能量，可被迅速吸收的飲料”。

如何選購運動飲料？

運動飲料品種多樣，成分不一，主要包含水、糖、電解質、蛋白質、氨基酸和維生素等。有的電商會在標題上、廣告上玩文字遊戲，叫法也是各種“高大上”，有稱“電解質補充飲料”，有叫“植物蛋白飲品”，還有稱“彈珠充氣運動飲料”等等，這些都是真的運動飲料麼？大家在購買運動飲料時要留意以下兩點：

看看包裝上是否有“運動飲料”字樣

選購時，多留心飲料包裝和商品詳情頁。符合國家標準的運動飲料在包裝上一般都會印有“運動飲料”字樣。其他飲料即使敢在廣告中蹭運動飲料的熱度，也萬萬不敢在食品包裝、標籤上造次，那可是違法的。



但有些產品會比較“謙虛”，明明符合運動飲料的特點，但偏偏不在包裝上說明，就比如常見的寶礦*。這時候，我們就需要第二個方法了。

看配料表和營養成分表是否含有“鈉”、“鉀”等電解質

首先，鈉含量是食品營養標籤強制要求標註的成分之一。根據國家標準，運動飲料的鈉含量應在 5~120 毫克 / 100 毫升。選購時，我們可以查看飲料的“營養成分表”中，鈉含量的數值是否在範圍內。

营养成分表

项目	每100毫升	营养素参考值%
能量	102千焦	1%
蛋白质	0克	0%
脂肪	0克	0%
—饱和脂肪酸	0克	0%
碳水化合物	6.0克	2%
—糖	6.0克	
钠	45毫克	2%

“鉀”不屬於強制要求標註含量的營養成分，所以我們就需要從配料表中找找了。一般盯准配料表中“氯化鉀”“磷酸二氫鉀”等字眼。如果有，就說明這飲料是含鉀的。

商品名称：运动饮料 600毫升

配 料：水，白砂糖，食用葡萄糖，食品添加剂（柠檬酸，柠檬酸钠，磷酸二氢钾，食用香精，日落黄），食用盐。

而有些心思細膩的廠家，也會把鉀含量標註進營養成分表中。根據國家標準，運動飲料的鉀含量應在 5~25 毫克 / 100 毫升，所以只要在這個數值內，這瓶運動飲料就是合格的。

運動飲料的最佳飲用時間

科學研究表明：

運動前 4 小時內需補充至少 300 毫升水，為身體提前備足水分。

運動中，建議少量多次飲水，約每 20 分鐘飲水 150 毫升，如果運動強度很大（如大量流汗、運動時間超過 1 小時等），可以飲用含糖分和電解質的飲料補充能量。

運動後 1 小時內也可適量飲用運動飲料。

運動飲料不應該被當成健康飲料大量飲用

運動飲料主要由水、糖（葡萄糖、低聚糖等）以及鈉鉀離子的電解質等成分組成，目的是補充運動員在比賽和訓練中丟失的水分、電解質和能量物質。歐洲食品安全局（European Food Safety Authority, EFSA）聲明，含有碳水化合物的電解質飲料（運動飲料）只適用於那些經常進行高強度耐力運動的體力活動人群。

飲用適量含糖分、電解質、維生素和其他特殊成分的運動飲料，可以一定程度上達到緩解疲勞、恢復體能的目的，有增肌需求的小夥伴也可飲用一些含蛋白質和氨基酸的運動飲料。對於普通人來說，運動飲料並不是健康的日常飲品，相反它還會帶來一系列健康問題。

哈佛大學的研究人員指出，一瓶 500 毫升的甜飲料一般含 3-14 湯匙糖（1 湯匙約 4 克糖）。吃進去更多糖意味著攝入更多能量，若其他方面得不到控制，必會增加肥胖、糖尿病、齲齒、痛風等健康問題。

其次，運動飲料中的電解質鈉也會帶來一些健康問題。根據我國標準規定，運動飲料中鈉含量一般在 50-1200 毫克/升。喜歡喝運動飲料，勢必增加鈉的攝入量。而過多的鈉會增加高血壓、中風、心血管疾病、胃癌、骨質疏鬆等疾病的風險。

此外，高血壓、糖尿病患者以及兒童等人群，建議不要飲用運動飲料。