

你買的是運動飲料嗎？這些標籤要看清

09-06-2021 中國消費者報·中國消費網

作者：周雪芬 施本允

天氣越來越熱，運動健身的人明顯增多，運動後許多人都喜歡喝上一瓶運動飲料。根據科學理論，當人體劇烈或長時間運動大量出汗時，及時補充運動飲料是有必要的，否則容易造成“運動性脫水”，但只補水不補鹽分也無法完全解決問題，因為出汗流失的除了水分還有鹽分，大量出汗後只喝水就相當於將血液稀釋，血液中鹽的濃度降低很容易引發“低血鈉症”。另外能量的補充也不可忽視，所以在高強度運動中及時補充糖分也很重要。基於這些，能夠補充水、電解質和能量的運動飲料，自然成為了運動者的寵兒。

根據國家標準 GB15266-2009，能夠同時補充水分、電解質和能量的，才是真正的運動飲料。“丁香醫生”公眾號也提示消費者日常購買的運動飲料，可能並不是“運動飲料”，有些是“維生素飲料”，其營養成分表和配料表中主要成分是糖和幾種維生素，不含電解質。有些是“維生素功能飲料”，主要是添加了牛磺酸、咖啡因等具有提神和增強體力的功效成分。

如何正確選購和飲用運動飲料呢？浙江溫州里安市消保委在此提醒消費者要注意以下幾點：

看看包裝上是否有“運動飲料”字樣。留心查看飲料包裝和商品詳情，如果有“運動飲料”字樣就是符合國家標準的運動飲料。其他飲料即使在廣告中蹭運動飲料的熱度，或在電商標題上玩文字遊戲，也不敢在食品包裝、標籤上造假。

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注的成分之一。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，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。但鉀不屬於強制要求標注含量的營養成分，如果配料表中有“氯化鉀”“磷酸二氫鉀”等字樣，就說明飲料是含鉀的。而有些心思細膩的廠家，也會把鉀含量標注進營養成分表中。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。

適合在劇烈運動後飲用。中國營養學會理事范志紅發表研究文章，說到對於大運動量、高強度的運動員而言，需要及時補充血糖和電解質，適當喝運動飲料還是很有必要的。但對於運動強度並不太大，出汗並不多，損失電

解質沒那麼多，重點需要減脂的普通人來說，辛苦運動之後，再花錢喝專業運動員的運動飲料就沒多大必要了。畢竟運動飲料含糖，過多攝入含糖飲料不利健康。

責任編輯：趙英男