

運動後一定要飲運動飲品？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-asian-boy-drink-water-plastic-1420456712>

撰文：註冊營養師（澳洲）
鍾蓉文

小朋友都應該多走動，多做運動。好友May一直希望挑戰馬拉松10公里賽事。我們相約每星期一起訓練1次，由於她甚少運動，所以筆者建議她先由急步行開始，待適應後才嘗試跑步。運動後，我們到便利店購買飲品，May二話不說便選了運動飲品。

「我看那些跑手會自備運動飲品，而且那些飲品亦聲稱可以補充體力，閒時我亦會飲用，至少比汽水有益吧！」她拿著飲品，準備到櫃台付款。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/isotonic-energy-drink-bottle-blue-yellow-1476249668>

筆者說：「運動前後及期間的水分補充的確十分重要，尤其是進行長時間的耐力運動，例如球類比賽和馬拉松等，會經汗液流失大量水分及電解質，若不及時補充，會容易出現脫水或中暑，引起不適。運動飲品是專為進行此類運動的人士而設計，含有水分及電解質，如鈉、鉀和鎂等，可於運動時作補充。它亦含有糖分，可補充運動期間消耗的糖分，減低疲勞。美國運動醫學會亦指出，進行1小時或以上運動的人士，飲用運動飲品或可提升耐力及運動表現。可是，若只是進行少於1小時運動，日常飲食攝取的電解質及飲用清水已足夠補充，不需要額外飲用運動飲品。」



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-young-boy-sit-on-bicycle-290499224>

我拿走她手上的運動飲品，換上清水，續說：「而且，100毫升的運動飲品含大約6克糖，500毫升便有30克糖，相等於6茶匙砂糖，與1罐汽水的糖分相若。如你只是進行急步行這類不是消耗太多熱量的運動，或當作休閒飲品，經常飲用反而容易致肥。待你下年參加賽事，運動飲品便可大派用場！」

她把視線移向旁邊的能量飲品，滿懷期待地問：「那麼能量飲品又是否適合運動時飲用呢？」

我解釋：「能量飲品的主要成分包括牛磺酸、維他命B雜、咖啡因和碳水化合物等，用作提神之用。但由於咖啡因有利尿作用，會加快水分流失，更易引致脫水，因此運動時並不適合飲用。不用再四處搜索了，清水是你最佳的選擇！」