運動飲品大解構

市場上的運動飲品琳瑯滿目，不少人認為運動飲品是替代汽水的健康選擇。可是，運動飲品真的那麼健康嗎？

什麼是運動飲品？

運動飲品是專爲進行耐力運動（例如馬拉松、足球比賽等）的人士而設的飲料，其功用是補充運動時所消耗的熱量，以及流失的水分和電解質。運動飲品的主要成分是水，其他成分包括糖分、電解質（如鈉和鉀）等，個別產品更添加了咖啡因。

一般人並不需要運動飲品，清水才是最佳飲品

在一般情況下，我們日常的活動量所花的時間並不如上文所提及的耐力運動那麼長，所以我們並不需要靠運動飲品來補充消耗，清水已經足夠。另外，運動飲品含有糖分，不少產品每100毫升更含高於7.5克的糖，不宜經常飲用，否則可致肥。

「健怡」運動飲品

近年市場推出的「健怡」（無糖）運動飲品，以甜味劑替代糖分，聲稱低熱量且能補充電解質。事實上，我們能輕易從日常均衡飲食中補充電解質，根本毋須選用這類飲品，而且常吃甜味劑會養成嗜甜的不良飲食習慣，所以不宜過量飲用。

運動飲品或含咖啡因

爲提升運動員的表現，有些運動飲品添加了咖啡因。部分人士分解咖啡因的能力較低，他們飲用後或會出現心跳加速、手震、失眠等情況。

想知道更多有關……

- ✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
- ✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk