



▲不少職業司機以強態飲品作提神之用。

可以提神醒腦？

陳勁芝指出曾有相關研究，兩組人各飲下「強態飲品」及普通飲品，然後進行重複性機械反應的測試。結果有飲的反應維持不變，無飲的反應隨時間變慢，研究指出含咖啡因及胺基乙磺酸有效提升腦部認知能力。

「惟研究沒有顯示各成分的個別功能，亦有學者認為大部分的成效歸於飲品中的咖啡因含量。與咖啡相比，強態飲品較易一口氣飲完，咖啡因較快入血，所以效果較明顯。」陳勁芝說。

影響睡眠質素？

○六年研究顯示晝夜時飲兩罐「強態飲品」後睡覺，睡眠時間會減少，睡眠質素亦明顯下降。

陳勁芝解釋，原因是咖啡因在人體中通常可以有至五小時效用，甚至長達十二小時的影響。加上強態飲品易飲過量，咖啡因大量累積體內，因而睡不好。



▲強調飲品中的咖啡因會影響睡眠。

影響血壓上升？

○七年美國心臟協會研討會中一項研究指出，飲用兩罐含咖啡因及胺基乙磺酸的「強態飲品」後，各人血壓上下壓，第一日分別上升7.9%及7%；連續飲用七日後，上升更顯著，而心跳每分鐘更快了五至七下。

「心臟血壓有問題的人士，最好少飲為妙。」



▲咖啡因及胺基乙磺酸會令血壓上升。

強態飲品

葡萄適（特強醒腦配方）

容量：250ml
熱量：152.5kcal
碳水化合物：糖、葡萄糖、葡萄糖漿，37g
咖啡因：有，但含量不詳
胺基乙磺酸：0mg



紅牛（Red Bull）

容量：250ml
熱量：107kcal
碳水化合物：蔗糖、葡萄糖，26.75g
咖啡因：80mg
胺基乙磺酸：1100mg



力保健

容量：150ml
熱量：116 kcal
碳水化合物：蔗糖，26.3g
咖啡因：45mg
胺基乙磺酸：1500mg



力保健美

容量：150ml
熱量：116 kcal
碳水化合物：蔗糖，26g
咖啡因：0mg
胺基乙磺酸：1500mg
鐵質：9.9mg



*資料來源：產品標籤及網頁

究竟飲唔飲好？

陳勁芝建議有需要時才飲，一晚不要超過兩罐，在夜間工作一開始時就飲，以免影響睡眠質素；心血管及血壓有毛病的人避免飲用。其實現階段的研究顯示，咖啡因的提神效用最為肯定，其他成分是否有效仍未確定，而且強態飲品含不少糖分，卡路里不少，血糖高及減肥人士應向醫護人員諮詢才飲用。

以前要提神，多數都是靠咖啡，但現今最流行的，相信是大賣廣告的「強態飲品」。這些產品真如其所宣稱般可快速回復清晰腦力嗎？長期飲用對健康有否壞影響？今期就由營養師為大家解疑問。

「強態飲品（Functional Energy Drinks, FED）」又稱能量飲品或機能性飲品，宣稱能即時補充體力，提神醒腦，更傳有解酒、強化工作表現功效，就連大學生考試前夕，都是靠它來通宵溫習「頂眼瞓」，夜間的士、長途貨車司機、輪班工作人士更會長期飲用。



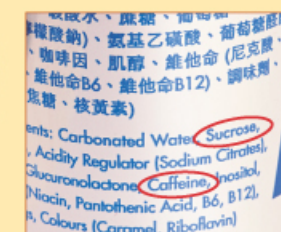
「強態飲品是一種含碳水化合物飲品，內含刺激腦部神經物質，不過效用及安全性向來充滿爭議性，並不是每人都適合，而飲用時間亦有竅妙。」養和體格健康檢查部營養師陳勁芝說。

有甚麼成分？

一、蔗糖及葡萄糖（Sucrose/Glucose）：當人處於低糖狀態時會顯得疲倦眼瞓，糖分就能直接提供腦部所需熱量，即時灌注能源，是最基本的提神養分。每支或每罐約含二十至四十克糖分。

二、咖啡因（Caffeine）：能刺激腦部中樞神經，可說一種人體興奮劑，能短暫消除倦意，醒腦提神解眼瞓。每支或每罐約含四十毫克至一百毫克不等，等如半杯至一杯咖啡所含的咖啡因。

三、胺基乙磺酸（Taurine）：又稱牛磺酸，能維持腦部傳訊及運作。Taurine 在各種強態飲品中的含量不等，有的可以高達二千毫克，遠超於人體每日所需。



▲紅圈的是提神成分。

可以解酒唔易醉？

英國倫敦大學曾做過研究，發現酒與強態飲品同時飲用後，能減低飲醉後的頭昏眼花感覺，研究推斷可能與胺基乙磺酸有關。

「強態飲品只是隱藏醉酒感覺，並沒有解去酒精作用，血液內酒精含量仍然一樣，反而因沒有飲醉感覺，而衍生愈飲愈多的酒精過量問題。」陳勁芝說。



▲強態飲品只能隱藏醉酒感覺。

「強態飲品」得唔得？