



甚麼人要飲？

余思行說：「運動飲品的成分是水、糖及電解質，沒有蛋白質或脂肪，所以其主要熱量來源在糖分。運動飲品所用的都是蔗糖、果糖及葡萄糖，減肥人士如以運動飲品作為日常飲料，就會吸收過量糖分，而一般人亦不應以運動飲品作為日常水分補充，因為會增加熱量吸收，過多糖分亦會增加蛀牙機會。」

既然標明是運動飲品，運動人士飲用就最適宜嗎？余思行說，運動飲品能增強耐力，補充能量，如果進行超過一小時的運動或戶外活動，運動飲品可以補充流失的水分、電解質及能量；如果只是在室內進行半小時的健身訓練，飲用清水已足夠。

至於一些長時間的戶外活動，尤其在炎熱的天氣，例如行山、跑山活動、跑馬拉松等，因為要保持耐力，期間又會大量流失水分及消耗體力，故要在適當時候飲用運動飲品，平衡身體的水分和電解質。

最理想運動飲品

(建議碳水化合物比率應為4-8% 鈉質為230-460毫克)

飲品	容量 (毫升)	能量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	碳水化合物 (%)	糖 (克)	鈉質 (毫克)	每公升鈉質含量 (毫克)
1. 葡萄適Sport能量飲品－檸檬味	500	135	32	6.4	18	240	480
2. 葡萄適Sport能量飲品－香橙味	750	210	48	6.4	21	450	500
3. Aquarius水動樂運動飲品	250	47	11	4.2	11	85	340
4. Gatorade運動飲品－藍莓味	600	144	36	6	36	258	430
5. Gatorade運動飲品－檸檬味	600	138	36	6	36	258	430
6. 寶礦力	500	130	33	6.6	33	245	490
7. 水動樂(罐裝)	315	60	13	4.2	13	107	340
8. 沛力特電解	800	224	58	7.2	55	344	430

鈉質較低運動飲品

飲品	容量 (毫升)	能量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	碳水化合物 (%)	糖 (克)	鈉質 (毫克)	每公升鈉質含量 (毫克)
9. 葡萄適Lite能量飲品－香橙味	300	51	12	4	11	39	130
10. Glaceau維他命水－火龍果味	500	95	22	4.4	22	15	30
11. Glaceau維他命水－橙味	500	95	22	4.4	22	15	30
12. Glaceau維他命水－熱帶柑橘味	500	90	22	4.4	22	15	30
13. Glaceau維他命水－檸檬味	500	95	23	4.5	23	15	30
14. Glaceau維他命水－藍莓味	500	90	22	4.4	22	15	30
15. YOU C1000	500	160	40	8	40	62	124

運動飲品 幾時飲？

夏日運動汗流浹背，大量流失水分及電解質，所以市面上有標榜快速補充能量及電解質的能量飲品。到底做完運動，是否一定要飲能量飲品才會恢復體力？能量飲品到底有甚麼神奇配方？今期由營養師余思行為大家解構。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

迅速恢復體力？

余思行說，所謂運動飲品或能量飲品，是指可以在短時間內補充身體流失的水分及熱量。「人體在運動時會出汗，水分和電解質隨着汗水流失。有些人在大量流失水分和電解質後，身體會虛脫。不過除非長時間在戶外運動，期間又沒有補充水分，否則極少人會在運動後出現這種情況。」

而所謂電解質(Electrolytes)，其實是一些溶於水的電導離子，人體血液內的電解質有助穩定及平衡身體，及令新陳代謝順利進行，如缺乏電解質，可能會嘔吐、暈眩等。酸類、鹼類、鹽類都是電解質，所以在運動飲品中都會加入這些電解質。

而為了令人快速回復體力，運動飲品含葡萄糖，可以快速被人體吸收，轉化成能量，飲用後很快令血糖上升。

另外部分能量飲品亦加入咖啡因或牛磺酸(taurine)等提神元素，幫助疲累人士恢復精神和體力。

近年推出市場的維他命水，亦成為年輕人的能量飲品。

水分的功效

- 運送營養素
- 帶走廢物
- 維持身體體溫
- 能量代謝產物

水分充足

- 運動時身體就能正常運作
- 有助持久性運動有較佳表現
- 可使身體更有效地運用碳水化合物及脂肪

水分流失

- 1%時會感口渴
- 超過2%會口乾及疲倦
- 流失5%時體能會下降50%

缺水的徵狀

- 疲憊
- 食慾減低
- 皮膚發紅
- 不耐熱
- 輕微頭暈
- 肌肉痙攣
- 尿液呈深色及帶強烈的氣味
- 皮膚褶皺，眼球下陷
- 精神錯亂

英國註冊營養師
余思行



無糖低卡系列

飲品	容量 (毫升)	能量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	糖 (克)	鈉質 (毫克)	每公升鈉質含量 (毫克)
16. 葡萄適Zero能量飲品－熱帶果味	500	10	0	0	255	510
17. 紅牛無糖飲品	250	7.5	0	0	100	400
18. Meko Zero Sports (無糖)	500	0	0	0	155	310

揀選三原則

1 水頭充足：余思行說，人體中有超過50%是水分，如身體失去6%的水分便有機會出現中暑，所以運動時記得補充水分。大部分支裝運動飲品都有300至500毫升的容量，足夠每小時所需。

2 鹽分要夠：運動飲品最理想的鹽分含量（即鈉質）應保持在每公升10至20毫摩爾（mmol），所以選擇運動飲品時，鈉質含量應在每公升230至460毫克（mg）水平。

3 糖分要限：糖分令人體快速補充能量，故一般運動飲品（每支計）都有40至50克糖，即8至10茶匙糖，熱量相等於一碗白飯，作為補充體力當然夠實際，但糖尿病人或減肥人士就要小心，宜選糖分較低者。運動期間，如須快速補充能量，最佳的碳水化合物水平比例為4至8%，即一支500毫升的運動飲品，糖分在20至40克（約4至8茶匙糖）是最理想的濃度。

市面上亦有一些無糖的運動飲品，余思行說這類適合控制體重及糖尿病人，但要注意無糖飲品沒有熱量，亦即是無法補充能量，但可以補充水分及電解質。另外有高血壓或腎衰竭人士應注意運動飲品的鈉質含量。

健康人士如果以運動飲品作為日常飲料，實在沒有必要，不如飲用清水、茶，或無糖飲品更實際。

水分流失

- 每攝取1卡路里，就要補充1毫升水分
- 運動員基本需要2000至4000毫升水分
- 運動時更要額外補充，運動前1小時，應該補充600毫升水分
- 運動期間每15至20分鐘補充150至300毫升水分
- 天氣炎熱時則要相對增加
- 事後每消滅一磅，需要補充450至675毫升的水分



能量飲品

糖分比率
8.9-25.3%

飲品	容量 (毫升)	能量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	碳水化合物 (%)	糖 (克)	鈉質 (毫克)	每公升鈉質含量 (毫克)
19. 葡萄適能量飲品－檸檬味	300	213	53	17.7	42	0	0
20. 葡萄適能量飲品－蘋果味	300	210	52	17.2	42	15	50
21. 葡萄適能量飲品－香橙味	300	213	53	17.5	43	0	0
22. 葡萄適能量飲品－黑加侖子味	300	207	53	17.7	41	0	0
23. 葡萄適能量飲品－原味	300	216	54	17.9	27	0	0
24. 葡萄適Xtra能量飲品－西柚檸檬味	300	183	44	14.8	42	0	0
25. 葡萄適能量飲品－夏日果味	300	183	44	14.8	42	0	0
26. 森永威德清涼果凍（能量）	180	180	45	25	14	40	222
27. 森永威德清涼果凍（纖維）	180	35	16	8.9	4	71	394
28. Shark能量飲品	250	163	38	15.2	38	3	12
29. 紅牛能量飲品	250	113	28	11	28	100	400