

能量饮料 ≠ 运动饮料

营养专家:当心背后“隐患”多

近年来,能量饮料因其能提升注意力和警觉性的效果,受到越来越多人的青睐。然而,能量饮料中含有大量的咖啡因和其他兴奋剂,可能会对身体造成潜在危害。比如有人因为过量饮用能量饮料,导致紧张和失眠。

许多人容易将能量饮料误认为是运动饮料,甚至认为儿童也适合饮用。然而,事实并非如此。能量饮料与运动饮料截然不同,其主要作用是刺激神经系统,而非补充电解质和水分。那么,到底什么是能量饮料,它和运动饮料有何区别?饮用有哪些注意事项,下面我们一起来探究背后的秘密。

能量饮料 让人“振奋”的秘密在哪

能量饮料的设计初衷是提升精神和体能表现,它们通常含有高剂量的咖啡因、糖分以及其他兴奋剂,如牛磺酸、瓜拉那和左旋肉碱。这些成分使能量饮料具备了强烈的刺激作用,但也伴随着潜在的健康风险。

能量饮料和运动饮料, 别再傻傻分不清

尽管能量饮料和运动饮料看似相似,但二者的功能截然不同。运动饮料主要用于补充因剧烈运动流失的电解质和水分,而能量饮料则通过咖啡因等成分提升警觉性。因此,在运动后或体力消耗大的情况下,选择运动饮料而非能量饮料才是明智之选。

过量饮用能量饮料的危害

能量饮料中的高咖啡因含量是其风险所在。摄入过量咖啡因会导致心跳加速、焦虑、失眠,甚至进一步引发咖啡因中毒。虽然严重的咖啡因中毒较为罕见,但它可能导致心律失常、心脏骤停等严重后果,危及生命。

摄入多少咖啡因算过量

根据美国食品药品监督管理局(FDA)的建议,成人每天的咖啡因摄入量不应超过400毫克,相当于四到五杯咖啡的量。然而,一些能量饮料每瓶或每罐中可能含有200至300毫克的咖啡因。因此,在饮用能量饮料前务

必仔细阅读标签,了解其咖啡因含量。

运动前是否适合饮用 能量饮料

一般来说,运动前或运动中不应饮用能量饮料。大多数人补充水分的最佳选择是水,而耐力运动员或需补充电解质的人应选择运动饮料而非能量饮料。虽然一些成年人在运动前会选择能量饮料来增强表现,但他们需谨慎控制摄入的咖啡因量。

哪些人应特别小心 能量饮料

有慢性心脏病或高血压的人应避免饮用能量饮料,因为咖啡因和其他兴奋剂可能导致心率和血压升高。此外,患有心律不齐、慢性肾病的人,或正在服用可能与咖啡因产生相互作用的药物的人群,如抗抑郁药或糖尿病药物,也应远离能量饮料。

儿童和青少年 应避免饮用能量饮料

中国疾病预防控制中心曾发布报告指出,过量摄入能量饮料中的咖啡因和糖分可能对儿童和青少年的身体健康产生不利影响。能量饮料中含有的高咖啡因、糖分和其他兴奋剂成分,可能导致青少年出现焦虑、失眠、心跳加速等不良反应。此外,过量的糖分摄入还会增加肥胖和相关代谢疾病的风险。美国儿科学会则明确建议,儿童和青少年不



应饮用能量饮料,因为咖啡因和添加糖可能增加焦虑、肥胖和心脏病等风险。然而,数据显示,30%至50%的青少年表示曾饮用过能量饮料,甚至一些学校的自动售货机也会出售这类饮品。因此,家长应特别注意孩子饮用的饮料,避免摄入含高咖啡因的产品。

如何了解购买的是 运动饮料而非能量饮料

购买运动饮料时,可以通过查看包装上的成分表来确认。如果饮料含有电解质(如钠、钾等)但没有咖啡因和其他兴奋剂(如瓜拉那、牛磺酸),那它更可能是运动饮料。一些知名的运动饮料品牌,通常会标明“补充电解质”或“补水”功能,且不含咖啡因。

有哪些更好的方法 提升能量

虽然能量饮料可以暂时提神,但并不是长久之计。为了有效减少疲劳并提升能量,保持良好的睡眠习惯、合理饮食和适度运动才是根本之道。此外,确保摄入足够的水分也能显著改善身体状态,而无需依赖能量饮料带来的短期刺激。

国家二级公共营养师 宋丽

早上空腹喝咖啡, 会导致胃部不适吗?

有一个临床案例,一位47岁的女性患者自诉长期受到便秘困扰,五年前她发现早上空腹喝黑咖啡可以帮助肠道蠕动,但喝后右侧腹部会有刺痛感,排空肠道后这种疼痛会消失。她想知道,喝黑咖啡是否会导致胃部不适?

芬兰奥卢全科医学专家奥伊丽·君蒂拉指出,虽然咖啡对健康有很多积极的影响,但它并不是治疗便秘的万能药。咖啡能够促进肠道蠕动,从而让直肠充满并产生自然的排便需求。然而,仅凭这些信息还无法准确判断腹痛的原因,建议去看医生,以便详细了解腹部情况、饮食习惯、用药情况及整体健康状况。

有时候,长期便秘可能会导致肠壁拉伸,形成憩室(即肠壁的小袋),这些小袋中可能会堆积粪便,进而引起不适和疼痛。虽然憩室病通常不是严重的疾病,但有时这些小袋会发炎,导致腹痛,甚至需要住院治疗,这种情况被称为憩室炎。

缓解便秘的最佳方法仍然是通过健康的生活方式。比如保持足够的液体摄入,食用大量蔬菜、浆果、水果和谷物纤维,有助于保持肠道内容物足够丰富和柔软。此外,积极的运动对促进肠道健康非常重要,尤其是在需要长时间坐着不动的情况下。此外,激素波动也可能影响部分女性的肠道功能,特别是在中年时期。

总体来说,早上喝咖啡可以有效缓解便秘,但如果出现胃部不适,建议咨询医生以了解具体原因,并通过健康的生活方式来保持肠道健康。

雨晴 编译

燕麦奶 健康且环保的牛奶替代品

燕麦奶作为牛奶的替代品,具有多种健康优势,尤其是在心脏健康方面。燕麦奶中的脂肪主要来源于燕麦和植物油,如菜籽油,这些脂肪大多是不饱和脂肪,对人体心血管系统更为友好。与牛奶中常见的饱和脂肪不同,不饱和脂肪有助于降低坏胆固醇水平,从而减少心脏病的风险。

燕麦奶还具有低饱和脂肪和脂肪酸的特点,这对于想要控制体重和保持健康的饮食习惯的人来说是一个很好的选择。此外,燕麦奶的热量较低,适合作为日常饮品,尤其适合那些需要注意脂肪摄入的人群。

然而,燕麦奶在牙齿健康方面可能不如牛奶理想。燕麦制品中含有的游离糖对牙齿不利,这意味着长期摄入燕麦奶可能会增加蛀牙的风险。因此,在饮用燕麦奶时,建议随餐饮用,减少对牙齿的损害。

燕麦奶在营养成分方面还含有一些植物性铁,虽然其吸收率低于动物性铁,但可以通过搭配维生素C丰富的食物(如浆果)来提高铁的吸收效率。此外,燕麦奶通常不含乳糖,这使得它成为乳糖不耐受人群的理想选择。

总体来看,燕麦奶的主要优势在于其对心脏健康的益处、低饱和脂肪含量以及适合乳糖不耐受者的特点。尽管它在某些方面(如牙齿健康)存在一定的不足,但通过合理的饮食搭配,这些问题可以得到一定程度的缓解。因此,燕麦奶是一种健康且环保的牛奶替代品,适合多种饮食需求的人群。

张瑜

菜籽油和橄榄油哪个更好?

地中海饮食让橄榄油一直享有盛誉,那么,橄榄油是最优质的油类吗?

其实,地中海饮食中的优质脂肪酸主要来自鱼类。此外,还有许多其他油类比橄榄油含有更多的必需脂肪酸。

人体需要必需脂肪酸,即 $\omega-6$ 和 $\omega-3$ 脂肪酸,因为身体无法自行合成这些营养素。油类是获取必需脂肪酸的最佳来源之一。

尽管很多人喜欢在烹饪中使用橄榄油,但菜籽油在 $\omega-3$ 脂肪酸方面表现更为出色。即便是

在广泛研究和受到赞扬的地中海饮食中, $\omega-3$ 主要来自鱼类,而不是橄榄油,因为橄榄油中的 $\omega-3$ 含量较少。相比之下,菜籽油中富含 $\omega-3$,此外,亚麻籽、亚麻籽油和大麻油也是方便的 $\omega-3$ 脂肪酸来源。

选择油类时,还应考虑其日常使用的便利性。菜籽油的脂肪酸耐热性好,味道温和,非常适合用于煎炸和烘烤。冷榨特级初榨菜籽油则能为沙拉酱增添一丝坚果香气。一般来说,油中的“特级初榨”只是表明精炼的程度。基础油中去

除了植物的其他成分,因而保存时间比初榨油更长,而初榨油的风味更加丰富,但两者的脂肪酸组成是相同的。

油类的一个优势在于,它们可以直接添加在沙拉或其他食物上,方便控制用量,同时确保被身体吸收。即使是好的脂肪,也不应摄入过多,过多的软脂肪会导致肥胖。芬兰心脏协会营养专家表示,不论是菜籽油还是橄榄油,都要适量使用,以确保健康的脂肪摄入和合理的能量平衡。

何念