

不可與酒精、藥物同用

能量飲品的提神作用，與同樣會影響中樞神經的物質可能有衝突，因此不建議同時服用。

莫穎珊說：「如果將酒精和能量飲品混合飲用，有機會同時對人體的中樞神經產生影響，可能會損害青少年的大腦，亦有致命的風險，因此酒精和能量飲品絕不能夠在短時間內一同飲用，如有必要亦應該分隔一段長時間後再喝，以免兩者同時對神經構成影響，對身體造成傷害；此外，由於咖啡因對不少藥物的藥效都會構成影響，有機會提升或減弱藥物效力，因此在服藥期間不應喝能量飲品，有需要亦必須先諮詢醫生。」

部分人或會在飲能量飲品後，再飲咖啡、濃茶等豐富咖啡因的飲品以圖增加提神效果。相繼喝咖啡及能量飲品對提神不會比單獨飲能量飲品有更大的效果，因此亦不建議在飲能量飲品後的短時間內再飲含咖啡因類飲品，兩者最好相隔兩至三小時，才不會對身體造成不良影響。



►能量飲品切勿與酒精飲品一同飲用，以免同時對中樞神經產生影響。



▲孕婦喝含咖啡因飲品有機會將咖啡因傳到胎兒體內，影響胎兒發展。

糖尿病人、孕婦切忌飲用

能量飲品有明顯的提神效果，但並不是所有人都適宜飲用。

莫穎珊說：「能量飲品的糖分及升糖指數都較高，糖尿病人飲後有機會令血糖升高，影響病情，因此糖尿病人不建議飲能量飲品；另外大量飲能量飲品有機會令心跳加速，甚至出現心悸情況，因此對於有心臟疾病的人，飲能量飲品可能會增加心臟病發的機會，應避免飲能量飲品作為提神之用。」

除了患有糖尿病、心臟病的病人之外，莫穎珊亦不建議孕婦飲用能量飲品，一來孕婦分解咖啡因的能力相對較慢，需要用更長時間吸收和分解，喝含大量咖啡因的能量飲品容易令咖啡因積聚於體內；第二就是孕婦在攝取咖啡因後會將咖啡因傳到胎兒體內，影響胎兒發展，因此一般都建議在懷孕期間減少進食含有咖啡因的食物或飲品，以免影響自身和胎兒的健康。

一罐糖分
等於一碗白飯？

養和醫院營養師
莫穎珊



大部分能量飲品標榜可以為飲用者提供額外能量，幫助提神醒腦，以應付日常工作所需，但錯誤飲用能量飲品可能會對使用者的身體造成負擔，甚至有致命的風險。

今期營養師會為大家拆解，能量飲品能夠提神的原因，過量飲用可能出現的副作用、錯誤飲用能量飲品的後果、以及哪些人不適宜飲用能量飲品等。

撰文：梁仲泰 設計：林彥博

能量飲品 功效解構



高含量咖啡因以達提神效果

市面上大部分能量飲品所含有的成分，以咖啡因、糖、維他命B為主，而部分亦會加入牛黃酸等成分。

養和醫院營養師莫穎珊說：「能量飲品的提神功效主要來自咖啡因和糖。咖啡因的結構與製造睡意的腺苷酸（Adenosine）相似，能阻隔腺苷酸對大腦的信息傳遞，使大腦保持精神的狀態，以達至醒神的效果；飲用咖啡因可以為人提供能量，而身體吸收糖分的速度亦較快，因此能量飲品中的糖分能夠為使用者快速地提供能量，達致提神的效果。至於牛黃酸及維他命B，常見於富蛋白質的肉、魚、蛋類等，日常飲食中一般若能夠足夠攝取，暫時沒有研究證明能量飲品中的這兩種成分有助提神。」



除了提神作用外，有人亦會在運動後飲用能量飲品，以緩解運動後出現的疲憊。能量飲品並無補充電解質的作用，因此能量飲品對運動後的功用不大。運動後或進行體力勞動過後可考慮飲含有鉀、鈉等電解質的運動飲品以補充流失的水分，而非幫助提神的能量飲品。

◀能量飲品有助提神的原因是含有高含量的咖啡因。

飲用一罐攝取大量糖分

飲用能量飲品除了有提神效果，亦有可能會產生不同的副作用，對身體造成不同負擔。

莫穎珊說：「常見的能源飲品都添加了大量糖分，以其中一個常見的品牌為例，一罐五百毫升的能量飲品就含五十七克，相等於十一茶匙糖，飲完一罐後，所吸收的碳水化合物等於進食了一碗白飯，超出世界衛生組織建議每天攝取不多於六茶匙糖。經常飲能量飲品容易令體重上升，特別是脂肪增加，加上在短時間內攝取過多糖分，雖然能夠迅速提供熱量，但效果短暫，有機會令身體相應地製造更多胰島素，以平衡體內血糖水平，繼而在飲用能量飲品後有機會出現血糖低的情況，反而更加疲勞。」

此外，咖啡因雖然有助飲用者在短期內提神，但因為人體需要用一段時間完全分解及排走咖啡因，例如消除體內五成的咖啡因，需要五至六小時，所以一天飲多於一罐能量飲品或飲大容量的能量飲品（例如：五百毫升能量飲品含一百六十毫克咖啡因），就需要更長時間分解，否則飲用者在睡前體內仍含大量咖啡因。」

不少人認為，飲能量飲品會出現失去效力後更疲倦的現象，莫穎珊解釋這其實屬錯覺，因為飲能量飲品的人，本身都是因為身體疲倦、處於壓力下，甚至是追趕工作死線下才會飲用，飲後的一段時間因為能量飲品抑制睡意才讓疲倦暫時消失，在能量飲品的有效時間過去後，疲倦的感覺就會立刻重新出現，這才有種在效力過去後更加疲憊的錯覺。

能量飲品中一般添加了大量糖分，一罐五百毫升的能量飲品可含高達十一茶匙糖。

