明飲用電解質飲品

電解質隨排汗流走

市面上有各式各樣的電解質飲品，以能夠補充身體水分和體力作招徠。養和醫院營養師莫穎姍指出：「電解質飲品顧名思義是加入電解質，是身體所需的礦物質，能夠調節身體心跳率、腦神經運動和肌肉收縮，主要包括鈉和氯，其次有鎂、鈣、鉀、氫氧化碳等等的成分。

運動時身體會產生熱能，而身體亦有平衡機制，透過流汗散熱，幫助降溫，但是在汗水揮發時，也會同時流失身體的電解質，當中成分以鹽分(鈉和氯)為主。電解質過量流失會導致失衡，除了出現脫水外，亦可導致嘔吐、腹瀉、肌肉抽筋、心悸、急性腎衰竭等。運動期間飲用電解質飲品能夠快速為人體補充鈉和氯等元素，同時有助身體補充水分。飲品內的電解質含量應佔整體百分之六至八，而且運動前後或休息時亦可透過食物補充，例如鹽焗果仁、含鈉的梳打餅、含鉀的香蕉和綠葉蔬菜等。」

▲運動排汗時身體的電解質也會隨之而流走。

糖分有助吸收電解質

部分電解質飲品會加入糖分，莫穎姍說：「飲品內的糖分有兩大作用，一是有助身體更有效地吸收電解質，二是運動時除了補充身體所需的水分和電解質以外，更有助補充肌肉內的糖分，為運動員提供能量，增強表現。」

市面上亦有部分電解質飲品使用代糖，但此類飲品不能即時補充能量，未必適合運動時間較長或強度較高時飲用，而含代糖或梳打水成分的飲品亦有機會造成運動時腸胃不適。

▶電解質飲品中含有糖分，有助身體更有效地吸收電解質。

飲用與否 評估四大因素

莫穎姍表示，有四大因素判斷是否需要補充電解質，包括運動的長度、強度、空氣的濕度和溫度，而每個人的流汗速度和流汗量都不同，應該平時多加監察，亦可於運動前後量度體重對比。她說：「首先是運動持續時間，美國運動醫學會建議若進行一般運動少於一小時，只需補充水分便可，而運動超於一小時（例如：爬山），則需要適量補充電解質和糖分以維持運動的表現。

其次是運動的強度，例如長跑、馬拉松、高強度間歇式訓練「HIIT」、爬山等耐力為主的運動，每小時應飲用約五百毫升電解質飲品，有助補充身體所需要的電解質。」而由於每個人的排汗速度和水分補充需要不同，應於平常訓練時多留意運動前後的體重變化，切忌於比賽當天或運動期間突然大量飲用電解質飲品，以免不適。

她提醒環境的溫度和濕度都會影響身體排汗，熱力會增加心肌的負荷，加快排汗，容易影響運動的表現，天氣炎熱或濕度低時更需要補充電解質和水分，避免身體脫水。當感到口乾時，代表身體已經缺水，所以做運動前，應該先飲足夠的水。而運動後亦應補充電解質，對於一般運動，運動後的正餐已能補充身體需要的鈉質。

▲進行馬拉松等以耐力為主的運動，每小時應飲用約五百毫升電解質飲品。

不少人日常會飲用電解質飲品，特別是運動過後或生病時飲用，認為它可以提供身體能量和補充水分。今期營養師拆解電解質飲品的成分，並教導大家甚麼時候適合飲用電解質飲品。

撰文：文樂軒　設計：張均賢

電解質飲品主要包括鈉、氯、鎂、氫氧化碳等礦物質成分。

椰子水含電解質

而近年流行百分之百純椰子水，它與其他電解質飲品不同，糖分和電解質成分純天然和無添加，並非果糖、白砂糖或糖漿，甚受大眾歡迎。莫穎姍表示：「椰子水的鈉含量與電解質飲品接近，鉀質、鈣質和鎂質含量更比部分電解質飲品高，加上低熱量和低糖，適合做一般運動時飲用。」

▶百分之百純椰子水的糖分和電解質成分都是純天然和無添加。

生病時適合飲用？

不少人在發燒或肚瀉時，都會選擇飲電解質飲品，聲稱能夠為身體補充能量和避免脫水。「患者應首先了解肚瀉的背後原因，若果是一般生病導致沒有食慾，電解質飲品的確有助補充營養和水分，也可以為身體提供糖分。

但若是因為食物不耐症而肚瀉，電解質飲品內的糖分反而有機會加劇病情，特別是碳水化合物吸收不耐的人，應該先找出原因，配合飲食以改善肚瀉的問題。」莫穎姍說。

◀電解質飲品有助生病時補充營養和水分，但患者應先了解肚瀉的原因。

糖尿、腎病患者注意

雖然電解質飲品能夠補充體力，但部分人士也要注意飲用。莫穎姍說：「電解質飲品含較高糖分，糖尿患者和減肥人士需要留意，舉例一支五百毫升的電解質飲品已含超過三十克糖，接近半碗飯。若果只是進行簡單運動，患者應避免飲用，或可選擇無糖的電解質飲品。

其次是腎病患者，因為電解質飲品和椰子水含有鉀質，未必適合腎病或血鉀高的人士，若要飲用應先詢問醫生或註冊營養師的意見。」

▲▶糖尿患者運動過後，可選擇無糖的電解質飲品。

常見電解質飲品營養成分

每100毫升 / 單位	寶礦力水特	佳得樂	水動樂(零系)	JAXCOCO 100% 椰子水	IF100% 椰子水
熱量(千卡)	26	25	0	40	21
糖(克)	6.6	6.1	0	3	4.4
鈉(毫克)	21	48	30	45	24
鉀(毫克)	5	13	7	135	沒有列明
糖類/代糖	糖、葡萄糖、果汁	砂糖、葡萄糖	甜味劑(955，950)	椰子水(100%)天然糖分	椰子水(100%)天然糖分

資料來源：產品材料表及營養標籤