

提神、機能飲料前停看聽！

「來罐 Red Bull 補充能量！」「你累了嗎？來罐蠻牛！」機能飲料在我們周遭早已成為日常生活隨手可得的精力補充來源，對於那些正面能量原素，您知道有哪些嗎？實際的作用又如何？值得我們一探究竟。

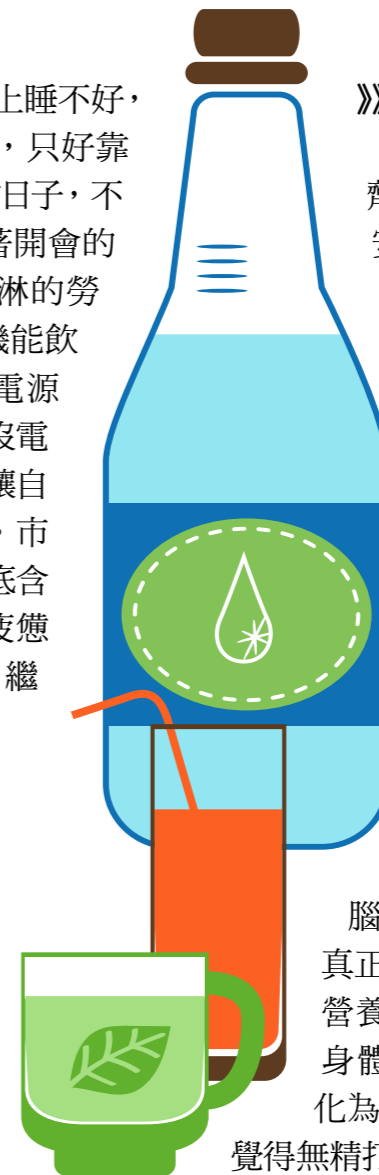
蕭如榆 振興醫療財團法人振興醫院營養治療科營養師

相信很多人都有過晚上睡不好，白天又沒精神上班，只好靠所謂「機能飲料」提神的日子，不管是考學測的學生、忙著開會的上班族或是在外日曬雨淋的勞工朋友們一定都喝過。機能飲料之於人，就像是行動電源之於智慧型手機一樣，沒電的時候來上幾口，總能讓自己活力滿點、繼續再戰。市面上的提神機能飲料到底含有什麼東西，讓你擺脫疲憊的身軀，精神為之一振，繼續努力向前衝呢？！

誰是你的充電器？

》》 咖啡因

最明顯的作用莫過於興奮中樞神經，提高大腦之思考力，但衛福部建議，每日咖啡因攝取不宜超過 300 毫克，過量可能導致心律不整。



》》 牛磺酸

被稱為是天然的鎮靜劑，能減輕失眠或焦慮不安的情緒，舒緩身體及精神上的壓力，目前未有上限攝取量，但國外曾有研究指出，短時間攝取提神飲料含大量牛磺酸及咖啡因，恐引起舒張壓升高，增添心臟負擔。

》》 維生素 B 群

包含維生素 B1、B2、B6、B12、菸鹼酸及泛酸等八種。大多數人將其視為提神醒腦的靈藥，其實維生素 B 群真正的角色，是協助酵素代謝營養素的輔酶，缺乏 B 群時，身體無法將攝取的營養素轉化為身體所需的能量，此時便覺得無精打采。

》》 刺五加

又被稱為西伯利亞人蔘，含有數種化合物，其中木質素為抗壓及抗疲勞之主要成分。刺五加並含超氧化物歧化酶，可抑制自由基，具有抗氧化作用，可增強人體免疫力、國內亦有研究指出攝取此物質，能增強人體有氧能力，明顯延長耐力運動時間，對人體具抗疲勞功能。

》》 支鏈胺基酸

包括白胺酸、異白胺酸、纈胺酸與天門冬胺酸。當中樞神經疲勞時，若補充支鏈胺基酸，可以降低腦部5- 羥基色胺酸合成，進而延緩中樞疲勞產生。

選擇提神飲料時應注意？

1 只注意提神卻忘了含有熱量！提神飲品的熱量來源，絕大部分來自砂糖、果糖等精製糖，咕嚕咕嚕喝下去時，無形間也增加過多熱量。

2 由於咖啡因會影響腦部發展，可能造成注意力不集中、活動力下降、焦慮，甚至可能影響智力，對於尚在發育的兒童或是青少年，減

少咖啡因攝取是比較好的選擇；另外，有胃食道逆流、消化性潰瘍病史、心臟疾病、高血壓的人，都要節制咖啡因的量。

3 心臟衰弱的人應避免選擇含有過量牛磺酸的提神飲料，以免增加心臟負擔。購買時請留意標示上列載之含量。

4 含酒精的提神飲品其實是指用藥，其酒精含量高，容易和安眠藥、感冒藥等藥品產生交互作用，需經醫師或藥師指示才能使用，以免傷害肝臟及腎臟功能，後悔莫及。

別被充滿正面能量的廣告標語騙了，借來的精神都該還掉！

別以為此時此刻的精神百倍，不會在未來的某一時刻要求你還債！當身體發出疲累訊號時，也是在提醒你需要休息了，畢竟長期睡眠不足的情況下，會造成記憶力減退，不只影響心理健康，更與罹患慢性病的機率成高度相關性。請記住，別讓今天的提神成為明天的負擔！

