國立台灣體育學院圖書館剪輯資料
分類 醫療保健 來源 中國時報 日期 96. 8. -7 版面 A六版

麵龜族就這樣喝出來

1天2瓶運動飲料 年胖10公斤

黃庭郁／台北報導

運動飲料感覺上健康又有活力，但董氏基金會調查發現，運動飲料糖份非常高，喝下一瓶三五〇ｃｃ的運動飲料，相當吃下五．四顆方糖。不運動的「麵龜族」一天喝兩瓶，一年恐增加十．四公斤體重。

長庚兒童醫院胃腸肝膽科主任趙舜卿強調，運動飲料內常添加鉀、鈉離子或其他礦物質，鈉、鉀離子濃度太高可能會導致拉肚子，礦物質太多可能會有腎結石，但最常見的還是糖份太高越喝越胖，還是喝開水最健康。

董氏基金會昨天召開記者會，打破消費者對運動飲料等「健康飲料」的迷思。董氏營養組主任許惠玉說，大部分市售飲料除了糖之外，沒有特別的營養成分。對不常運動的人來說，長期飲用運動飲料反而會造成身體負擔。

許惠玉說，過多電解質進入體內，身體需要更多水分稀釋，這樣會增加血壓，且腎臟必須花更多功夫排出電解質，結果傷腎。