

運動飲料 1 瓶等於 5.4 顆糖

【記者陳惠惠／台北報導】許多民眾喜歡流汗後來一瓶運動飲料，卻不知運動飲料熱量驚人，每喝下三百五十西西，等於吃下五顆四顆方糖，每天喝兩瓶，一年下來將增胖十點四公斤。

另外，幼兒發燒、腹瀉時，不少家長也把運動飲料稀釋給小孩喝，小兒腸胃科醫師提醒，如此不但無法補充足夠的電解質，還可能愈喝愈拉。

許多人覺得運動飲料酸酸甜甜，又含有許多電解質，感覺很健康，甚至有人拿來當水喝。但董氏基金會調查，市售運動飲料，每一百西西的含糖量從四點九公克到七點九公克左右不等，熱量相當可觀。

董氏基金會食品營養組主任許惠玉

說，一般運動飲料每瓶（三百五十西西）約含十四毫克的鈉、四十五毫克鉀，含糖量卻高達廿五公克。她說，以此比率來看，電解質含量稍嫌太少，反而是喝進糖水，多達一百一十大卡，游泳得游半小時，才能把這些熱量完全消耗，所以運動後猛灌運動飲料，等於是白做工。

她還表示，若一天喝兩瓶運動飲料，一年下來，體重就會增加十點四公斤，「除非劇烈運動或持續運動一個半小時以上，否則沒必要喝運動飲料」。而且，運動飲料偏向酸性，消化性潰瘍病患應該要避免空腹服用。

運動飲料中的含糖量會使滲透壓過高，當高滲透液體進入胃裡，身體需要較長的時間來平衡身體跟飲料的

壓力差，水分吸收反而會因此變慢，許惠玉說：「從這角度來看，喝水才是快速解渴的方法」。

另外，不少民眾感冒發燒、鬧腸胃炎拉肚子時，也習慣喝運動飲料補充電解質，並如法炮製來餵食病中幼兒。馬偕醫院小兒胃腸科主治醫師江椿彬說，這時候大量攝取運動飲料，可能適得其反，加重幼兒腸胃負擔。

他說，運動飲料裡有較多的蔗糖，喝進體內後反而會讓血管的水分跑到腸胃道裡，以便稀釋，如此一來，反而可能讓腹瀉更嚴重。江椿彬說，醫藥用的電解質補充液使用的是葡萄糖，跟運動飲料的蔗糖不一樣，而且，運動飲料裡的電解質含量本來就比較低，稀釋後喝，濃度更低。

