

## 運動後喝運動飲料比喝水好？

運動時除了消耗熱量以外，也會流失水分，而電解質亦隨著汗液流失，例如：鈉、鉀離子，尤其是較高強度的運動，通常排汗量較大，會流失較多電解質，因此若能適度攝取含電解質的液體，就可以迅速補充水分及電解質，達到減緩運動後疲勞，以及增加運動表現的效果。

運動後來一瓶冰冰涼涼的運動飲料，就能解身體的渴？許多民眾被運動飲料的廣告所吸引，認為運動後應該要喝運動飲料才能補充流失的水分和電解質，甚至有喝運動飲料比喝水好的迷思，但實際上並非進行所有的運動都需要攝取運動飲料。

一般而言，運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料，補充量則以男生 600 毫升、女生 400 毫升為原則<sup>(1)</sup>，且是以每 15 至 20 分鐘一次的頻率補充。若是進行阻力訓練，例如：重量訓練，則可以補充碳水化合物與蛋白質，至於較緩和的運動，則補充水分就已經足夠，不需要特別喝運動飲料。

根據國家標準（CNS）的規定<sup>(2)</sup>，運動飲料中各種電解質的濃度為：鈉離子552微克/毫升以下；鉀離子195 微克/毫升以下；鈣離子60微克/毫升以下；鎂離子24微克/毫升以下，而酸鹼值則於介在 pH 值2.5-3.8之間。運動飲料的主要成分除了水和電解質以外，也具有一定的糖和熱量，當運動未到一定強度時，攝取運動飲料就有可能會增加熱量的攝取。而許多民眾進行的運動，可能只有散步或快走等一些緩和的運動，若未有明顯的喘息和流汗，代表運動強度並不高，因此不需要額外補充電解質或熱量，只要適度補充白開水就足夠了。

資料來源:國民健康署