

D04 特别报道

(上接D03版)

■ 能延缓运动疲劳的发生

功效讨论

当然,运动型饮料并不能成就一个运动冠军。“服用运动饮料,是为了延缓运动疲劳的发生,延缓、减少运动成绩的下降。”曹建民说,并不能说喝了运动饮料能够提高运动成绩和能力。国内外做过大量的实验,发现,运动员摄入等量的普通白水和运动饮料,运动过程中后者有延迟出现疲劳的效果。“这样运动过程中运动能力下降幅度较小,往往在需要耐力的比赛中能帮助选手发挥到自己的最好水平。”

曹建民也认为,如果按照运动过程中容易缺乏的各种营

养素来配置的话,对缓解运动能量的下降很有利。“如果只是补充大量纯水,进入体内后不能促进水进入细胞进行水合,而且会使排汗加剧,随着排汗的增加造成电解质的进一步丢失,从而导致机体已经紊乱的水、电解质平衡加剧,造成脱水更为严重。”

“我们国家队的运动员一般服用的是专门为其设计的冲服型运动饮料,500-800毫升就需要40块钱,一天喝1-2升。”曹建民说,一般市面上的运动型饮料中大多使用的是蔗糖和葡萄糖,稍微专业一些的

使用低聚果糖,专业运动员的运动饮料使用的是大分子糖,高聚糖。“分子量越大,渗透压越低,就可以放得更多,被人体吸收得也更快。”曹建民说,在定量的溶液中运动员可以补充到更多的糖分。而对于钠盐来说,一般0.9克/100毫升就与人体等渗透压了,所以钠盐一般只能放3-4克,而糖分加得较多。除非是在高温天气下,会适当调高电解质的加入量。

“在野外运动时间较长的户外运动爱好者,往往也会使用运动饮料和能量棒、蛋白粉等运动食品。”曹建民说。

■ 功能性饮料含咖啡因,不宜多喝

热点问答

Q 红牛这种饮料是运动型饮料吗?

曹建民:红牛是功能性饮料(国外也称能量饮料),主要是通过其中的咖啡因来起到一定的兴奋中枢的作用,有一定的抗疲劳作用,其中的牛磺酸、B族维生素只是维生素的一种。咖啡因如果使用不当或过量的话,会造成肌肉震颤,对人体有害,不能多喝。现在咖啡因已经从兴奋剂大典中剔除出来,所以在比赛中,即便运动员被查出服

用咖啡因,也不会受到处罚。

Q 老人和儿童是否也适合饮用运动饮料?

首都儿研所保健科专家王贺茹:12岁以下的儿童和老人,运动后补充白开水即可。因为12岁以下的孩子,肾脏没有发育成熟,老人的身体器官渐渐衰老,无法调节所获取的过多糖分、电解质和微量元素,容易造成电解质紊乱。

Q 固体冲服型运动饮料与液态的运动饮料相比,是更

容易被吸收还是什么原因造成运动员一般都使用前者?

曹建民:运动员一般使用固体冲服型运动饮料,除去比赛赞助商的因素外,是因为瓶装的液态饮料虽然已经按比例配制好了,比较方便饮用,但却非常沉。运动员团队,比如说一个足球队出去比赛,如果都使用液态瓶装的,一天要喝太多瓶,不方便携带,而固体冲服型饮料便于携带。

■ 补水方法

少量多饮保持体内水平衡

“在运动过程中,一般来说,运动员会提前半小时喝300-500毫升的运动饮料,来增加身体的水容量和排汗能力,更好平衡体温,一般是每10-15分钟运动过程中会补充一次水分,100-200毫升每次。但每次只补充少量,否则胃内膈肌收缩受影响,会造成腹部不适,影响运动时的呼吸。”曹建民说,普通人也可参考少量多饮的补水原则。有条件的人可以测量不同条件下自己的出汗率,以指导补水。

黄光民说,补充水分应遵循保持水平衡和少量多次饮用的原则,即大体上能够维持出汗前后体重一致。具体说来,活动前补充200-300毫升,有助于预防活动中脱水及胃肠功能紊乱;活动中每次补充100毫升左右,可及时防止体力下降;活动后及时补充200-300毫升,可以加快恢复过程。

市场常见功能饮料分类

种类	成分功能	常见品牌
电解质饮料	补充钠、钾、镁等电解质,通常带点咸味,为的是在大量运动时保持身体的水盐平衡	佳得乐、维体、宝矿力水特
维生素饮料 氨基酸饮料	加了水溶性维生素,大部分饮料都有VC,所以额外添加的主要是B族等	脉动、激活尖叫
能量饮料	短时间内提高机体兴奋性和提供一些即时性的能量分子,配方中通常含有兴奋剂和一些磷酸肌酸等等能容易快速供能的化合物	红牛(含咖啡因)

D03-D04版采写/新京报记者 潘波

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 王心



BEIJING LIDU HOSPITAL OF MEDICAL AESTHETICS
丽都医疗美容医院
名媛之选 亚洲连锁

明星钦点注射专家团 终生美丽顾问

瞬间变美 十年成熟注射美容

快速驻颜除皱 持久塑形瘦脸 亚洲高端注射美容服务
明星御用医生 资深咨询顾问 硕士级注射助理
专业医务护理 术后关怀服务 五星级美化环境
会员制私享 从始至终

明星钦点注射专家团 成熟美丽定制

爱贝芙第四代美国BOTOX 新一代玻尿酸
明星优选注射材料原版奉献
美眼\美鼻\美脸...瞬息美变\年轻无限



亚洲注射专家团, 从大陆到台湾

丽都8月会员月精彩启动, 精彩好礼等你拿! 8月25日面部形体雕塑精琢大师丘金俊、8月26日中国台湾圣手注射美容魔女刘思慧、8月30日-31日韩国吸脂大师柳在一莅临北京丽都医疗美容医院定制美丽。



BEIJING LIDU HOSPITAL OF MEDICAL AESTHETICS
丽都医疗美容医院
名媛首选 亚洲连锁

2011深受女性喜爱的
整形美容机构品牌
2011 中国时尚大典
明星指定医疗美容赞助机构
2011健康大典
健康影响力品牌
丽都·亚洲美丽顾问
名媛之选 亚洲连锁
网络搜索: 丽都整形或直接输入 <http://www.ilidu.com> 医疗美容科/美容外科/美容牙科/美容皮肤科/美容中医科

美丽热线 **400-000-7070**
地址: 北京市朝阳区慧忠里103号洛克时代中心

