

临近5月,天气逐渐热了起来,大家户外运动的兴致也逐渐高涨。5月5日立夏后,就进入了夏天,在室外稍微运动一会儿就浑身是汗,而出了这么多汗当然要靠“喝”补充回来。那到底是选择纯净水?还是运动饮料?在运动后疲惫不堪的时候,看到广告里运动员喝一口“运动饮料”就满血复活的场景,你是不是也想补充一杯运动饮料,让自己满血复活。可是,并不是每一个人都适合运动饮料,也不是每一个市面上的“运动饮料”都能被称为运动饮料,今天咱们就来好好聊一聊运动饮料,您到底该怎么选?

琳琅满目的运动饮料你选对了吗



1.认识运动饮料

在运动时,身体出大量的汗,过多的水分损失很容易造成体内的水不足,容易造成运动能力降低。此时补充运动饮料能为机体补充能量、水和电解质,改善运动表现、缓解疲劳。我国对运动饮料定义为:营养素及其含量能适应运动或体力活动人群的生理特点,能为机体补充水分、电解质和能量,可被迅速吸收的饮料。简单来讲就是需要有针对性的补充身体在运动中流汗损失的水、电解质和能量。

①如何看懂标签?

第一步:学会看瓶身的配料、营养成分表等信息。

找寻了两款运动饮料的配料表,按顺序第一位是水,第二位是甜味剂(糖或者代糖),剩下的配料中可能有维生素、矿物质(柠檬酸钠等)……不同的运动饮料后面的配料都有所区别,但不变的是都有水、糖(或代糖)、矿物质。

市面上自称运动饮料的“饮料”很多,可大部分严格来讲都不属于运动饮料。功能性饮料偏多,这种功能性饮料主要配料为各种维生素、牛磺酸、咖啡因等,有消除疲劳的作用。

那要如何鉴别是否为运动饮料呢?关键点在于看其包装上的营养成分表中是否含有钠、钾等矿物质,如果该“运动饮料”不含钠或钾,则不能称为运动饮料。国家标准规定运动饮料中的钠含量应为:5-120毫克/100毫升;钾含量为:5-25毫克/100毫升。

除此之外,一款好的运动饮料应该具备以下特征:能够快速

地为身体提供足够的水分、能量。

第二步:明白配料表中的物质分别起哪些作用。

水:运动时因出汗,身体会失去大量的水分,所以运动后补水是最重要的,故也在配料表的第一位。

糖:能够为身体带来能量,帮助身体消除疲劳,在大部分的运动饮料中都添加,处在配料表的第二位。

代糖:能够增加甜味,且低热量,有的甚至可以实现“0热量”,一些低热量运动饮料中常常添加。

×××钠、×××钾、×××锌:能够带来身体流汗损失的矿物质,补充电解质,避免因电解质流失过多导致体内代谢紊乱。

②甜味剂都有哪些?

在饮料的配料表中,常常出现以下配料中的一种或几种:安赛蜜、糖精钠、阿斯巴甜、木糖醇、赤藓糖醇、麦芽糖醇,这些都是目前比较常见的几种甜味剂。

安赛蜜、糖精钠以及阿斯巴甜虽然甜度较高、口感较好,但是不能提供能量。除此之外,科学家发现它们有可能导致肥胖、糖尿病、改变肠道菌群的健康。添加这类甜味剂的运动饮料不建议饮用。

木糖醇:可以在植物中提取,能提供与蔗糖相当的能量,并且不会影响胰岛的功能。

麦芽糖醇:热量很低,不会被消化,也不会引起龋齿病。赤藓糖醇,真正的“0热量”甜味剂。这两种都是来源于植物的比较安全的甜味剂,可以适量饮用。

2.如何选择运动饮料

我们在选择适合自己的运动饮料之前,需要先了解一个知识:血液浓度和运动饮料之间的关系。

当饮料的液体浓度与血液几乎相同时,被称为等渗饮料;当饮料的液体浓度低于血液时,被称为低渗饮料;当饮料的液体浓度高于血液时,被称为高渗饮料。故将运动饮料按照浓度细分,可以分为三种:低渗、等渗、高渗。

按照这一标准如何选择适合的运动饮料呢?

①当您的运动量偏小且没有大量的出汗时,可以选择“0热量”或者低热量的低渗运动饮料,主要作用是补充水分和矿物质。例如:外星人、尖叫、脉动、水动乐。

②当您的运动量较大且出汗量较大时,可以选择有一定热量的等渗运动饮料,主要作用是补充水分、能量和矿物质。例如:佳得乐、动益加、日加满、行天源。

③当您的运动量很大且出汗量很

大时,可以选择有较高热量的高渗运动饮料,主要作用是补充水分、更多的能量和矿物质。例如:冰红茶、娃哈哈启力。但也建议和纯水一起补充,并且最好是在运动后进行补充。

其实,我们在日常运动时补充等渗或低渗运动饮料就能满足补液需求,并且还能让机体快速地吸收水分、电解质、能量,达到补充运动饮料的目的;在进行日常运动时,不建议随便补充高渗运动饮料,因为容易导致体内水分的流失。

除此之外,如果您有减脂的需求,可以喝麦芽糖醇、赤藓糖醇等代糖的运动饮料。不建议选择碳酸饮料,碳酸饮料摄入后容易引起胃部充盈和不适。如果您进行的是中长跑、中长距离游泳、自行车和越野滑雪等等这类长距离耐力型运动,还可以选择补充低聚糖类运动饮料,通过这类运动饮料,可以防止或者延迟运动疲劳的发生,有效地提高您的运动能力。

3.运动饮料怎么喝

在选择好运动饮料后,我们还知道什么时候喝它,喝多少?在运动时,机体电解质代谢过程加快,血液电解质浓度随着运动负荷的性质、强度、持续时间、体内电解质基础水平、出汗状况等多种因素的不同而变化。

在此之前,我们还需要知道,咱们的汗液当中都有些什么成分,这样才能缺什么补什么。

汗液中的物质按照含量多少排序分别为:水、葡萄糖、钠、氯、钾、钙……我们的身体对于氯和钙的储量较大,并且数量较为稳定,运动后容易损失更多的钠、钾。而

运动的时间越长,损失的越多,所以我们需要根据运动的时间来决定运动饮料怎么喝。

对于30分钟以内的中低强度运动(夏季除外),可以以补充水为主,尽量选择纯水或者低渗运动饮料;30分钟左右的大强度运动或者在夏季进行运动时(流汗较多),建议既补纯水也补等渗运动饮料;30分钟以上的持续性运动或运动量过大时,建议以等渗运动饮料为主,辅助补纯水。运动后日常膳食需要进食蔬菜、水果、优质肉类,运动饮料只是为运动时提供一定的辅助。

据《扬子晚报》

有话直说

如此“蹭”张伟丽的流量,不应该

卞立群

希望大家不要买,我没有卖过任何关于我的东西”的话题冲上了热搜高位。

点进话题一看,原来是有网友发帖,“控诉”张伟丽卖签名赚钱,表示“张伟丽输的一点都不冤,赛前不好好训练休息,找个地方签名卖钱,一个签名卖3000。”

其实这张图片来自一个在某平台贩卖明星签名的商家,在运动员刚刚经历一场惨痛失利的节点,如此“控诉”的操作颇有蹭流量之感。得知情况后,张伟丽不得不在社交媒体上发文辟谣,并且怒斥了贩卖签名的行为。

“为什么这么无耻?说是我粉丝来找我签名,我还纳闷怎么拿那么多,他说身边的朋友喜欢我吗,现在看到居然拿着去卖,

这次比赛,是张伟丽时隔1年多再次踏上国际赛场,作为目前中国体坛顶流之一的她,引发了非常广泛的关注,赛后有如此和谐、理性的评论区,实属难得。

但遗憾的是,没过几天,还是出现了不和谐的声音。

这不禁让人联想起,2004年雅典奥运会男子110米栏比赛一骑绝尘、横空出世的刘翔。曾经同是中国体坛顶流的他,也带给人们无限骄傲和快乐。

但伴随高光表现而来的,是不少人对刘翔“只许赢不许输”的心理。每逢刘翔参赛,都把摘金牌的希望寄托在他的身上。

到了2008年北京奥运会,这种期望达到顶点。然而让无数人扼腕痛惜的是,最

终传来的不是刘翔夺冠的消息,而是他退赛的“晴天霹雳”。

多年过去,人们对于竞技体育有了更深层的认识,有输有赢是体育赛场再正常不过的事情,这也是竞技体育不断突破自我、战胜困难的魅力所在,也是激励人们在生活中不断前行的精神力量。

其实不求“不在巅峰时慕名而来,亦不在低谷时转身离去”这种对待竞技体育的至高境界。只是不“墙倒众人推”,对于一个创造过荣誉的运动员、运动队来说,就已经是很大的善意。

不要让一场失利,成为毁掉一名优秀运动员的导火索。希望类似的悲剧,不要再在中国体坛悲情上演了。