



體力補給站 運動飲料大揭祕

文／辛芳妤（國家運動科學中心研究助理）

圖／柯欽耀

運動後滿身大汗，你習慣喝運動飲料嗎？那你知道為什麼要喝運動飲料，它的成分和作用又是什麼嗎？讓我們來了解吧！

提供熱量與電解質
運動流汗，是因為肌肉活動會產生很多熱能，使身體溫度升高，而為了調節體溫，體內多餘的熱能主要會流汗散熱排除。汗水成分中大約百分之九十九是水分，其他還有鈉、鉀、鈣、鎂、氯等電解質，以及尿素、乳酸、氨及胺基酸等物質。其中，電解質是身體的小幫手，幫助神經訊息傳遞，並維持水分平衡及讓肌肉和心臟維持正常功能。

如果汗水流失太多，可能造成身體脫水，電解質不平衡，容易



▲長時間運動或大量排汗後，適當飲用運動飲料，可以補充熱量和電解質。

質。

此時，如果只補充水分，可能會稀釋血液中的鈉的濃度，導致「低血鈉症」，進一步出現頭暈、惡心及抽筋等症狀，嚴重者可能昏迷，甚至有生命危險。

建議運動持續超過一個小時，活動強度較高或在高溫環境下運動，就要喝運動飲料，約每十五分鐘，喝兩百五十毫升。

下次運動流很多汗時，記得適度喝運動飲料，幫助身體補充流失的水分與電解質吧！

科普小知識 滲透壓

有的運動飲料會在包裝上標註「滲透壓」，簡單來說，當兩種溶質溶解濃度不同的液體被半透膜（如：人體的細胞膜）隔開時，可以通過半透膜的水分子會從濃度較低的一側流向較高的一側，這個現象稱為滲透壓。

運動飲料的「滲透壓」主要取決於糖及電解質的含量，兩者的濃度越高，滲透壓也就越高。

相對於人體血液的滲透壓，運動飲料可分為三種：
・高滲透壓：滲透壓高於人體血液，水分不易迅速被身體吸收，適用於快速補充能量。

・等滲透壓：滲透壓接近人體血液，幫助身體同時補充水、能量及電解質。

・低滲透壓：滲透壓低於人體血液，可快速補充水分。

低滲透壓	等滲透壓	高滲透壓	
			糖
			電解質
			水分
			功能
			高能量
			適量

▲運動飲料的滲透壓主要取決於糖及電解質的含量。