

2010年6月3日 星期四

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

运动脱水达4% 才需要补充电解质

一运动就带上一瓶功能性饮料，已成为不少运动爱好者的习惯。不过，美国“MSNBC”网站近日撰文指出，人们现在过于迷信电解质饮料，如佳得乐和脉动，加强性饮料如红牛等的功效，很多时候你可能并不需要它们。

“运动饮料确实不能随便喝，在不需要补充的时候补充，反而对身体造成伤害。”北京体育科学研究所研究员周琴璐说，功能性饮料除了水之外，还含有葡萄糖、钠和钾等，这些物质只有在大量流失后才需要补充，如果运动没有造成钠、钾等流失，就喝进大量功能性饮料，就会增加钠、钾的含量，可能会影响到水电解质的平衡。

周琴璐表示，运动补水非常有讲究。运动强度、时间长短、天气情况等都有影响。“最简单的方法就是根据体重来判断。”由于脱水是运动后体重下降的主要原因，因此大家可以根据“运动前体重减去运动后体重再除以运动前体重”的方法，来计算脱水占体重的比例。周琴璐解释说，当脱水小于体重的1%时，你会感觉到轻度口渴，此时只需要补充普通水；当脱水占体重的2%-3%，以50公斤的体重为例，运动后体重下降1~1.5公斤时，需要补充浓度低于0.9%的盐水；只有当脱水大于体重的4%时，才需要补充运动饮料。此时运动消耗了大量的水分，电解质、钠和钾等物质也随着大量流失，补充运动性饮料可以帮助恢复人体机能。

最后，周琴璐提醒，补水一定要坚持少量多次，运动前、中、后均要补水的原则。(江大红)



第6版：健康关注

上一版 ◀ ▶ 下一版



版面导航



第1版
今日要闻



第2版
综合新闻



第3版
视点

标题导航

- ▶ 腹泻自我药疗警示
- ▶ 成年人突然长异常毛发 需排查癌症
- ▶ 孕妇做家务 会增加婴儿早产风险
- ▶ 运动脱水达4% 才需要补充电解质
- ▶ 腹泻或是4种癌症的信号
- ▶ 腹泻型肠易激综合征 需加强生活调摄

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened

第1版：今日要闻



第2版：综合新闻



第3版：视点



第4版：学术与临床



第5版：农村与社区



第6版：健康关注



第7版：养生保健



第8版：中医文化



[腹泻自我药疗警示](#)

[成年人突然长异常毛发
需排查癌症](#)

[孕妇做家务
会增加婴儿早产风险](#)

[运动脱水达4%
才需要补充电解质](#)

[腹泻或是4种癌症的信号](#)

[腹泻型肠易激综合征
需加强生活调摄](#)