



美国研究称一些能量饮料暗藏风险

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-22

美国得克萨斯大学研究人员日前报告说，一些能量饮料咖啡因含量高，可能与饮料中其他成分发生反应，危害健康。

约翰·希金斯和同事在《梅奥诊所学报》11月号发表研究报告说：“一瓶典型的能量饮料可能含有多达1/4杯糖以及比一杯浓咖啡还多的咖啡因。”

报告说，不少能量饮料不标注咖啡因含量，可能导致饮用者过度摄取；而咖啡因可能与能量饮料中的其他成分，如牛磺酸、维生素或矿物质发生反应。有时，人们把能量饮料与酒混在一起喝，这对心率、血压甚至人的精神状态可能都有影响。

报告作者研究了30多年来的有关医学文献，发现一些针对运动量充足的成年人的小型研究显示，能量饮料令人血压升高、心率加快，出现过个别运动饮料导致饮用者心脏病发作甚至死亡的案例。

报告还指出，考虑到能量饮料中咖啡因和其他成分影响身体的方式，喝能量饮料可能导致身体严重脱水。

他们建议，剧烈运动后喝水或含电解质、矿物质以及碳水化合物的运动饮料可能是更好选择；非运动员喝能量饮料每天最好不要超过一瓶，不要与酒混喝，运动后要大量饮水；高血压患者不要喝能量饮料，心脏病患者喝前要咨询医生。

另有研究表明，每周甚至每天喝能量饮料的大学生更容易酗酒。先前一些研究还显示，大量饮用能量饮料与滥用药物和高风险行为存在关联。

[存档文本](#)