

天气越来越热

受追捧的电解质水值得喝吗

夏季运动热潮带火了补充能量和电解质的饮料，但面对各种各样的产品和广告，大家应该如何理性选择？哪些运动需要额外补充电解质？



图片来源于网络

哪些运动需要补充电解质

如果将人体比作一个机器，当输出功率达到满负荷的40%~60%或者心率达到每分钟140~160时，算作中等强度运动，超过这个就是高强度运动。适度的中高强度运动可以有效提升心肺功能，且有助于骨骼和肌肉健康。

根据《中国人群身体活动指南（2021）》的建议，6~17岁儿童青少年每天至少60分钟中等以上强度的身体活动，18~64岁成年人每周150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度或等量的组合运动。相当于每周中等强度运动5次，每次1小时，比如慢跑（6~8公里/小时）、骑自行车（12~16公里/小时）、登山、爬楼梯、游泳等。

中高强度运动出汗速度快，如果持续时间长（比如1小时或以上），或者运动环境高温高湿，容易出现脱水和电解质紊乱。在长跑、足球、篮球等中高强度运动中，抽筋甚至猝死都与此有关。

从事这些运动时除了补充水分，还需要适量补充电解质。此外，有很多研究表明，在运动前、运动中和运动后适量补充水和电解质，有助于提高运动表现并加快运动后的机体恢复速度。

补多少电解质合适

这个问题其实没有准确答案。一方面，排汗的影响因素

特别多，包括性别、体重、温湿度、运动类型等，比如不同温度下的排汗量可以相差3倍。国内外有不少运动排汗量方面的研究，主流观点是：在15~30摄氏度左右的温度，中高强度运动1小时，平均出汗量约1升左右。

另一方面，流失电解质的量不仅和排汗量有关，还和电解质浓度有关。比如有些人天生汗更咸，汗液中钠含量的个体差异甚至可以达到10倍。正因如此，一些顶尖运动员需要量身定制补液方案，以获得最佳效果。普通人运动强度不如运动员，也不需要追求“千分之一秒”的极致输出，不用强求精准补充。

若按照较低的汗液电解质浓度来推算，1升汗液大约丢失500毫克左右的电解质，这个可以作为普通人运动补液的粗线条参考。补的不那么准也没关系，人体本身是一个巨大的电解质缓冲池，维持内环境稳定是其基本功能。电解质多一点少一点不会有啥影响，都能满足日常锻炼的需求。

别忘了葡萄糖

除了水和电解质，运动补水的产品一般还会强调渗透压和糖。现在市面上的主流产品是“人体等渗”的，也就是和人体内环境的渗透压一致，这样可以提高水和电解质的吸收效率。同时会添加少量糖分（一般不超过

8%），葡萄糖有助于肠道对钠的吸收，也可以给肌肉提供一些燃料。在运动过程中，每15~20分钟喝几口即可。

总之，运动补水、补电解质确有必要，但前提是运动强度和运动时间足够。对于大多数人而言，主要问题并不是如何补、补多少，而是运动量不足够。每天中等以上强度运动1小时，是首先需要提上日程的关键所在。

如果中高强度运动1小时或以上，最好在喝水的同时能补充一些电解质。选择含电解质的饮料也不用太挑剔，依照上述的指引就好，最好带有少量的糖。

喝功能饮料 容易影响睡眠

一项挪威大型研究发现，年轻人喝功能饮料影响睡眠质量。喝的频率越高，晚上睡眠时间就越少。即使只是偶尔喝，照样会影响睡眠。该研究纳入5.3万名年龄在18至35岁的大学生。受访者喝功能饮料的次数分为每周1次、每周2至3次、每周4至6次、每月1至3次（偶尔）和从不喝。

研究发现，喝功能饮料与睡眠时间减少、睡眠效率降低存在明显剂量反应关系。每天喝功能饮料的人中失眠更常见，且比偶尔或不喝的人少睡半小时左右。功能饮料喝得越多，睡眠差的风险越高。与偶尔或不喝的人相比，每天喝功能饮料的人每晚睡眠少于6小时的风险增加1倍（男性）或87%（女性）。

来源：北京青年报

运动阶段的合理 吃喝攻略请收好

都说减肥“三分靠动，七分靠吃”，减肥不能靠饿，饥饿时身体首先会利用血液中的糖原来供能，随后便是肝糖原和肌糖原，就算是不吃饭，脂肪的消耗也很少。有时候大可不必过于苛刻自己，用正确的方法吃会让你在运动的时候收获更好的减肥效果。

很多人一运动就会非常严格对待自己，单纯认为不吃这个不吃那个，就能瘦。但是忽略掉了为我们人体提供能量主要就是碳水化合物、脂肪、蛋白质。减肥期间营养全面很重要，吃的食物要保证成分干净。

碳水是我们身体摄糖的主要来源，我们正常饮食结构中，应该有55%的能量是由糖分供给的。如果低于55%，我们就会缺乏糖分，影响身体健康。反之超过55%，糖分就会转化成脂肪储存起来。过多的糖分会变成脂肪储存起来，吃下脂肪也会直接转变成脂肪储存。当糖分长时间缺乏时，脂肪是能够保证我们生存的最后一道保障。而脂肪的问题是提供能量速度很慢，身体设计了一个保险机制，就是分解蛋白质提供能量。

相信大家都有过一种经历，如果饿了不及时吃东西，过一阵子饥饿感就消失了。这种所谓“饿过劲儿”的感觉，就是当糖分快消耗完却没有得到及时补充时，身体等不及脂肪慢慢地转化成能量，直接从蛋白质这个应急周转账户里提取能量。但是，蛋白质是构成我们身体的物质，可以说没有蛋白质就没有生命。分解蛋白质提供能量，只有蛋白质得到充足的补充，身体的各项技能才能正常运转。

也就是说，真正有营养的东西是没有那么容易就把你给吃胖的，如果吃的东西对身体建设维护都没用，身体因为缺乏营养而活力下降，过多的能量消耗不掉，才会变成脂肪堆积起来。尤其是碳水，很多人一减肥就不吃碳水，导致身体机能受到影响。目前世界主流营养学一般建议，碳水最少也不要低于每天120~130克，咱们国家建议也是这个量，这是人类碳水化合物的最低需要量。

来源：北京青年报

运动后饮食搭配有讲究

1、适当喝水：运动阶段多喝水，应该是每个正在运动的人绝对落不下的习惯。减重的人群代谢1斤脂肪需要1000ml的水来补充，体内水分不足，身体无法对脂肪组织进行充分代谢，导致体内脂肪滞留，体重增加。

2、注意补铁：铁元素是运动阶

段我们应该重视的营养元素，铁元素不足，细胞就无法获得足够的氧气，进而降低了新陈代谢，我们可以适量多吃补铁的食物，比如动物肝脏、动物血、红肉、禽肉等。

3、运动人群健康食物小建议：碳水：五谷杂粮为主，玉米、紫薯、全麦面包、糙米、意大利面等。

优质脂肪：牛油果、坚果、橄榄油、鱼油等。高蛋白：鸡蛋、蛋白粉、牛肉、鱼、虾、鸡胸肉、豆制品、乳清。

再分享一些减重期间放心吃的食物：多喝牛奶，可以补充蛋白质和钙；多吃含糖分低、水分多的水果，如苹果、猕猴桃、草莓、樱桃、梨、橙子。

来源：北京青年报