

这种看似健康的饮料， 可能损害血管

近几年，功能饮料市场发展迅速。很多年轻人喜欢喝功能饮料提神醒脑，但也有人表示，功能饮料喝多了会引发焦虑失眠。功能饮料为什么能提神醒脑？人人都能喝吗？



喝功能饮料能提神抗疲劳？

根据《GB/T 10789—2015 饮料通则》中的规定，功能饮料属于特殊用途饮料的一种。功能饮料不含酒精，但含有咖啡因、维生素以及牛磺酸、人参、瓜拉纳等一系列“功能成分”。

其中咖啡因能使交感神经兴奋、刺激大脑使其觉醒、促进血液循环、提高注意力、增强警觉性，从而达到缓解疲劳的效果；牛磺酸可以快速清除自由基、调节钙离子转运，也能起到抗疲劳的作用；其他成分也有助于减轻疲劳影响。

有动物实验表明：给小鼠饮用功能饮料能够提高运动耐力、增加肝糖原含量、降低小鼠运动后乳酸水平和尿素氮含量，对机体具有抗疲劳作用。并且饮用功能饮料的量越大，效果越明显。

所以，如果只从提神抗疲劳的角度看，熬夜的时候喝功能饮料，确实可能起到一定抗疲劳的作用。

功能饮料有副作用吗？

功能饮料一般味道都不错，这就很容易让人喝多，甚至有的人会把它当作普通饮料，从而导致咖啡因和糖摄入量过多。

首先，过量摄入咖啡因会对健康产生危害，让人出现失眠、心慌、焦虑等症状，还可能让人产生依赖性。

有研究表明：每天饮用250毫升功能饮料，就会增加年轻人患焦虑和抑郁发生的风险。而对于青少年来说，代谢咖啡因的能力比成年人弱，如果常喝功能饮料不仅会增加患抑郁症的风险，还会减少青少年的睡眠时间，导致睡眠障碍。

另外，过量摄入功能饮料会导致血管内皮功能改变，引起急性血管内皮障碍。

科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会等五机构发布的《咖啡与健康的相关科学共识》中建议：普通成年人每天咖啡因摄入量

应控制在400毫克以内。一般的功能饮料咖啡因含量为50~504毫克/罐或瓶，如果控制不好饮用量就可能超量摄入咖啡因。

某些品牌的功能饮料虽然没有在瓶身标注咖啡因含量，但这并不意味着没有咖啡因，还可能含量很高。

其次，过量摄入功能饮料还会导致糖摄入量过高，《中国居民膳食指南》中建议每人每天糖的摄入量最好控制在25克以内，而功能饮料一般糖含量都不低。曾有研究对市面上多款功能饮料进行了测评，发现这些功能饮料中，糖含量最低的为1.32克/罐，而最高的达到了37.62克/罐。

过多糖的摄入不仅会增加患龋齿的风险，还会增加肥胖和慢性病的发病风险。所以，别以为功能饮料能提神醒脑还有点营养成分就肆无忌惮地喝，控制好量才能更好地利用它。

功能饮料人人都能喝吗？

虽然喝功能饮料能让人精神“回血”，但这可不是人人都能喝的。以下5类人尤其要控制好量：

孕妇、哺乳期人群

大多数功能饮料的标签上都会注明孕妇和哺乳期不宜饮用，避免影响胎儿和宝宝的健康。

儿童、青少年

这类人群对咖啡因的代谢能力较低，过量饮用会造成更大的伤害。

胃肠疾病患者

咖啡因会刺激胃酸分泌，可能会引发不适。

服药人群

正在服用某些药物的人群，最好不要擅自饮用功能饮料，建议咨询医生，避免影响药效。

饮酒人群

不要在饮酒的同时饮用功能饮料。这种饮料会让人感到兴奋，意识不到自己醉了，从而喝更多的酒，增加对身体的伤害。

央视新闻

高温天情绪也中暑， 专家开出三个“清凉方”

炎炎夏日，高温不仅考验着我们的身体耐受力，还悄然影响着情绪状态。伴随大暑（7月22日）时节的到来，一年中最炎热的时期已经来临。多位专家提醒，夏季高温天气要预防“情绪中暑”。

浙江省心理卫生协会理事长赵国秋告诉记者：“人体内有一套精密的体温调节机制，当环境温度升高至35℃以上时，体温调节中枢的功能就可能受损，引发中暑。此外，维持情绪平衡的多巴胺等快乐因子的分泌量也可能出现异常，导致情绪中暑，出现注意力难以集中、记忆力下降、烦躁不安、易怒、易冲动等表现。”

武汉协和医院中医科主任医师陈瑞告诉记者：“根据中医的理论，中暑是由暑邪引起的，即暑热之邪侵害人体。这种邪气最容易伤害人体的心。中医中的‘心’会有心主血脉和心主神明的解释。情绪中暑主要是伤害了心主神明的功能，从而导致人们容易出现烦躁不安、心烦意乱等症状，还可能伴有口干口苦等并发症。”

如何有效避免“情绪中暑”？陈瑞表示，第一，要学会保持心态平和，自我调节情绪，并合理安排作息时间，避免熬夜。此外，充足的休息对于滋养心神也很重要。第二，可以通过饮食来调节，比如饮用绿豆汤等清热饮品，或者用竹叶和甘蔗煎煮水喝，以清热解毒。第三，可以在医生指导下，使用一些清热的中成药或中药。

赵国秋表示，预防“情绪中暑”，关键在于避免长时间过多地暴露在高温环境中，特别是心理脆弱的人群。特别是具有性格缺陷或情绪、睡眠障碍的人，社会机构和单位应当给予更多关注，尽量减少他们在高温环境中的暴露时间。赵国秋建议，在高温天气下，每个人都要适度进行生理休息和心理放松，如练习瑜伽、正念呼吸、神经肌肉渐进式放松等。同时，与亲朋好友交流，分享内心的烦躁，有助于提升心理弹性，积累正能量。

人民日报 孔天骄