



活力飲料 Energy Drinks

活力飲料是甚麼？

活力飲料（或稱能量飲料），是一種咖啡因含量甚高的飲品，品牌、味道和大小不一。出品商往往標榜這些飲品能夠促進體能，提神醒腦。然而，它們對健康並無任何特別好處。活力飲料的主要成份還包括糖、代糖、氨基酸、維生素和香草。目前，店舖售賣這類飲品，大多與汽水、果汁和運動飲料並列擺放。

Health Canada（加拿大衛生部）規定，活力飲料產品必須在標籤寫上以下警告性字眼：

- 含有咖啡因
- 兒童、孕婦或母乳哺育婦女、又或對咖啡因敏感人士不宜飲用
- 勿混合酒精同喝
- 「每日飲用不應超過__罐 / 瓶」（罐 / 瓶數目視乎屬何種產品而定。）

「濃郁裝」活力飲料（energy drink “shots”）是一種高濃度活力飲料，只是 60-90 毫升的小罐 / 瓶裝產品，即含有高濃度的咖啡因。

市面常見的活力飲料品牌包括：

- Red Bull®（紅牛®）
- Amp Energy®（Amp 活力飲®）
- Rockstar Energy®（Rockstar 活力飲®）
- Rockstar Energy Shot®（Rockstar 濃郁裝活力飲®）
- Monster Energy®（Monster 活力飲®）

活力飲料與 Gatorade®和 Powerade®等運動飲料有所不同，後一類產品不含咖啡因，其作用以幫助身體於劇烈運動後進行再水合（rehydration）為主。

活力飲料與其他飲料有何不同？

咖啡因

活力飲料的咖啡因含量較汽水為高。活力飲料的刺激作用來自咖啡因，而不同牌子和大小活力飲料的咖啡因含量，相當於 1 杯（240 毫升）至 3 杯、甚至更多咖啡所含份量（見表一）。

活力飲料必須在標籤注明建議的飲用量，一般為每天 1 至 2 罐 / 瓶，數目視乎其容量和含多少咖啡因而定。

飲品	大小 (毫升)	咖啡因 (毫克)	糖 (克)	卡路里 (kcal/)
可樂	355	36-46	40	143
咖啡	240 355	119-181 177-268	0	2
紅牛	355	113.6	39	156
Monster 活力飲	473	164	53	197
Rockstar 濃郁裝 活力飲	75	200	-	-
Nos	650	343	74	296

表一：個別選列飲品所含咖啡因和糖份

有些活力飲料含有的咖啡因，實際上較標籤所示份量為高。產品中的馬黛茶（yerba mate）、瓜拉那（guarana）和紅茶等成份，均含天然咖啡因，而來自這些成份的咖啡因，未必會包括在標籤所示數字內。

加拿大衛生部表示，健康的成年人，每日可攝取 400 毫克咖啡因而不致影響健康（育齡婦女則為 300 毫克）。如攝取過量，或會令人容易動怒和緊張，甚至造成頭疼和無法入睡。

兒童不應飲用活力飲料，因為其咖啡因含量已超出這個年齡組別人士可攝取的上限。由於咖啡因所產生的副作用，青少年的攝取量亦應有節制。

兒童和青少年的健康飲食，均不含咖啡因成份。

糖

很多活力飲料所含糖份和卡路里，與汽水並無分別，又或者較多。糖份只會提供熱量，沒有營養；大量攝取，會令體重上升。

其他添加成份

大部分活力飲料會添加其他成份，例如維生素 B、氨基酸（如牛磺酸）和人參及銀杏等草本植物。聲稱這些成份有益健康的說法很多，但目前仍未有充分研究數據證明屬實。

飲用活力飲料是否安全？

身體健康的成年人，如每日從活力飲料和所有其他來源——**包括咖啡和茶**——攝取咖啡因合共不超過 400 毫克，則飲用活力飲料仍屬安全。然而，活力飲料**不應**混合酒精同喝。活力飲料若與酒精混合，後者的影響或難以發現，會導致駕駛能力受損和其他危險行為。根據加拿大衛生部的有關報告，活力飲料飲用過量或與酒同服，曾引致噁心、嘔吐和心跳不規則等情況。

青少年如大量攝取咖啡因及同時飲用酒精，產生副作用的機會會較成年人為大。活力飲料的廣告往往以青少年和年青的成人為對象，將飲用活力飲料的人刻畫成極具個性、十分反叛的人物，藉以鼓勵青少年飲用超出建議分量的活力飲料。

做運動時應否飲用活力飲料？

不。運動時，喝水和運動飲料最能幫助身體進行水合作用。活力飲料的宣傳廣告，往往以極端刺激的體育活動為題材，但我們不建議在運動時飲用活力飲料。

加拿大衛生部對活力飲料如何規管？

目前，加拿大衛生部將活力飲料歸入「天然健康產品」類（Natural Health Products，簡稱 NHPs）。已接受加拿大衛生部審核的活力飲料，標籤上均有天然健康產品編號，並會收入持照天然健康產品數據庫（Licensed Natural Health Products Database）。大部分活力飲料和濃郁裝活力飲料，目前仍未經加拿大衛生部審核。

卑詩省對於購買和飲用活力飲料並無限制；然而，Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools（《卑詩省學校售賣食物及飲料指引》）則基於該類產品含有高咖啡因和糖成份，禁止在校內售賣。

如果你考慮飲用活力飲料，請緊記以下各點：

- 兒童及孕婦或母乳哺嬰婦女不應飲用
- 大量攝取咖啡因的青少年，產生副作用的機會較成年人為高
- 濃郁裝活力飲料的所有原料成份均較高，一份飲用量或服量較普通活力飲料為少
- 飲用活力飲料，不要超出產品標籤建議的飲用量或服量
- 不要混合活力飲料與酒精同喝
- 運動或進行體育活動時，不要喝活力飲料
- 如有健康問題，或在服用藥物期間，又或在進用其他營養補充劑，應先諮詢醫生意見，沒有問題方可飲用活力飲料
- 如飲用活力飲料後出現任何不良或意外的反應，應通知你的醫生或 [MedEffect Canada](#)（加拿大藥物效應局）。這些反應包括噁心、嘔吐、心率不規則、電解質失衡、緊張、焦慮、煩躁不安、失眠、腸胃不適、顫抖和精神運動性激動（坐立不安和來回踱步）

如需更多資料，請：

- 致電 811，請教 HealthLink BC（卑詩健康結連）的營養師
- 瀏覽 Health Canada 的 Safe Use of Energy Drinks（安全飲用活力飲料）網頁：www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-eng.php
- 瀏覽 Health Canada 的 Licensed Natural Health Products Database：www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/applications/licen-prod/lnhpd-bdpsnh-eng.php

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。