

## 能量飲料 Energy Drinks

### 甚麼是能量飲料？

廣告中常常宣稱能量飲料能夠促進體能，提神醒腦，但是這類飲料對健康並無任何益處，應當謹慎飲用。

市面上的能量飲料品牌、口味、包裝大小各異。常見的能源飲料品牌包括紅牛飲料（Red Bull®）、Amp 能量飲料（Amp Energy®）、R 星能量飲料（Rockstar Energy®）和怪物能量飲料（Monster Energy®）。能量飲料在商店中常與含糖軟飲料、維生素水和運動飲料等擺放在一起銷售。

### 能量飲料中有哪些成分？

能量飲料即添加了刺激性物質（通常是咖啡因）的飲料，其中也可能含有糖、甜味劑、維生素、礦物質、氨基酸和藥用植物等成分。

#### 咖啡因

能量飲料的包裝上會註明其中的咖啡因含量。一份裝能量飲料所含的咖啡因可高達 180 毫克，而一杯咖啡（250 毫升）中僅含有 135 毫克咖啡因。多份裝容器的咖啡因含量每 500 毫升不得超過 180 毫克。

咖啡因含量的上限必須包括飲料中所有成分的咖啡因含量。某些能量飲料中含有馬岱茶（yerba mate）、瓜拉那（guarana）和紅茶，這些成分均含有天然咖啡因。

#### 糖和甜味劑

能量飲料的包裝上會註明含糖量。與其它含糖飲料相比，能量飲料中的糖分含量並無差別，或通常更高。含糖飲料中過多的熱量會導致體重上升。某些能量飲料以天門冬酰苯丙氨酸甲酯（aspartame，俗稱阿斯巴甜）和乙酰氨基磺酸鉀（acesulfame potassium，俗稱安賽蜜）代替糖，大多數“無糖”或“無熱量”飲料也使用同樣的人工甜味劑。

#### 維生素、礦物質和氨基酸

能量飲料的包裝上會註明其含有的維生素、礦物質和/或氨基酸。上述物質在各種飲料中的含量可能不同，但都必須符合加拿大衛生部規定的健康成人安全攝取標準。

#### 藥用植物

部分能量飲料中添加了諸如人參、奶薊和銀杏等藥用植物。在能量飲料報批時，加拿大衛生部會審核其中的成分，確保各成分含量符合健康成人安全攝取標準。能量飲料的包裝上會註明其所含的藥用植物。

### 加拿大如何監管能量飲料？

加拿大衛生部根據食用產品的相關規定管理能量飲料的質量和安全。

加拿大衛生部要求所有能量飲料的包裝上都有以下明確資訊：

- 來自所有成分的咖啡因總量
- 所含熱量和其它營養成分的營養標籤
- 任何適用的過敏原標誌
- 注意（警告）事項說明。這些資訊必須印刷清楚，使消費者容易看見。

含咖啡因的能量飲料包裝上必須有以下 4 條注意事項說明：

- “咖啡因含量高”
- “每日飲用不要超過（x）罐/（x）份”或“每日最多飲用（x）罐/（x）份”
- “兒童、孕期/哺乳期女性和對咖啡因敏感的人士不宜飲用”
- “請勿與酒精混合飲用”

## 能量飲料安全嗎？

對成年人而言，如果按飲料包裝上的指示飲用，能量飲料一般是安全的。大多數身體健康的成年人每天最多可攝取 400 毫克咖啡因。然而，部分人士對咖啡因的作用極為敏感，或有可能服用某些會與咖啡因產生相互作用的藥物。

加拿大衛生部建議孕期、哺乳期或可能懷孕的女性避免飲用能量飲料，因為能量飲料中的高咖啡因含量與添加的維生素、礦物質、氨基酸和藥用植物可能會帶來潛在的健康風險。

由於能量飲料咖啡因含量較高，並含有其它物質，因此不建議兒童和青少年飲用。

「卑詩省校內售賣食品飲料指南」（*The Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools*）禁止在校內出售能量飲料，因為此類產品含有大量咖啡因和糖分。如需詳細瞭解該指南，請訪問「學校與社區」資料頁，網址：[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/schools-and-communities](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/schools-and-communities)。

## 飲用能量飲料可能出現哪些反應？

飲用能量飲料可能會產生許多副作用。目前已知的反應包括：

- 噁心、嘔吐和/或胃部不適；
- 心律不齊；
- 電解質紊亂；
- 緊張、煩躁和/或焦慮；
- 失眠；
- 顫抖；以及
- 坐立不安和/或來回踱步。

如果您患有某種疾病，或正在服用藥物或其它補充劑，請在飲用能量飲料前諮詢您的醫護人員。

如果您在飲用能量飲料後出現任何有害（不良）或未預料到的反應，請報告醫護人員或加拿大食品監察局（Canadian Food Inspection Agency，簡稱 CFIA）。

## 能量飲料能否與酒精混合飲用？

我們不建議您將能量飲料與酒精混合飲用。能量飲料中咖啡因的刺激作用，有可能使人失去酒醉感。研究表明，將能量飲料與酒精混合飲用的人士常常飲酒更多，其發生車禍、暴力和危險行為（如不安全性行為）的風險也較高。

## 甚麼是“能量濃縮液”（energy shots）？

與能量飲料不同，能量濃縮液是咖啡因濃度較高的液體，在加拿大，能量濃縮液產品的容量通常不超過 90 毫升。

加拿大衛生部將能量濃縮液列為天然健康產品，因此，它們有與能量飲料不同的規定和包裝要求。加拿大衛生部規定，能量濃縮液的咖啡因含量不得超過 200 毫克。

您應小心飲用此類飲料。能量濃縮液對健康並無任何益處，而且，因為包裝小、咖啡因濃度高，會導致您每日攝入的咖啡因很容易便超過 400 毫克的上限。兒童、孕期女性和其他對咖啡因敏感的人士不宜飲用能量濃縮液。

## 運動飲料與能量飲料有何不同？

諸如佳得樂（Gatorade®）和動樂（Powerade®）一類的運動飲料中含有特殊的營養成分，在劇烈運動後，這些營養成分能為身體補充水分。運動飲料中添加此類營養物質的種類和數量同樣受加拿大衛生部監管。

對於一小時以內的體育運動來說，水通常是最佳選擇。對於一小時以上要求耐力和高強度的體育運動（如跑步和曲棍球）來說，運動飲料可能對身體有益。

不應用能量飲料來代替運動飲料。

## 更多資訊

加拿大衛生部：含咖啡因的能量飲料  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html)

如需瞭解更多有關營養的資訊，請致電 8-1-1 諮詢註冊營養師。

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。