

含咖啡因的能量飲料 Caffeinated Energy Drinks

什麼是含咖啡因的能量飲料？

廣告中經常宣稱含咖啡因的能量飲料能夠促進體能，提神醒腦。請按照標籤上的說明謹慎飲用。

市面上的能量飲料品牌、口味、包裝大小各異。常見的品牌名稱包括紅牛（Red Bull®）和 Rockstar Energy®。能量飲料在商店中常與含糖汽水、維生素水及運動飲品等擺放在一起銷售。

能量飲料中有哪些成分？

能量飲料中含有咖啡因興奮劑。其中也可能含有糖、代糖、維生素、礦物質、氨基酸及藥用植物等成分。

加拿大衛生部對當中大多成分的種類和含量都有限制，當成人按照標籤上的指示使用飲用時，仍算是安全的。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素 / 質量和安全。

咖啡因

能量飲料的包裝上會註明其中的咖啡因含量。單份裝能量飲料所含的咖啡因可高至 180 毫克，多份裝容器的咖啡因含量每 500 毫升（2 杯）不得超過 180 毫克。相比之下，一杯咖啡（250 毫升）中僅含約 135 毫克咖啡因。

咖啡因含量包括產品中各種成分所含的咖啡因。某些能量飲料中含有馬岱茶（yerba mate）、瓜拉那（guarana）及紅茶，這些成分均含有天然咖啡因。

糖和代糖

能量飲料的標籤上會註明含糖量。與其它含糖飲料例如汽水相比，能量飲料中的糖分含量並無差別。含糖飲料中過多的熱量會導致體重增

加。可查看含量標籤上的營養成分來了解產品含有多少糖分。

某些能量飲料以天門冬酰苯丙氨酸甲酯（aspartame，俗稱阿斯巴甜）、乙酰氨基磺酸鉀（acesulfame potassium，俗稱安賽蜜）、甜菊醇（steviol）和三氯蔗糖（sucralose）代替糖份來增加甜味，大多數「無糖」或「無熱量」飲料也使用同樣的代糖。

維生素、礦物質及氨基酸

能量飲料的標籤上會註明其含有的維生素、礦物質及 / 或氨基酸。這些成分的含量必須低於加拿大衛生部的規定。

藥用植物

部分能量飲料中添加了諸如人參、奶薊及銀杏等藥用植物。只有可添加於食品的藥用植物才被允許使用。能量飲料的標籤上會註明其所含的藥用植物。

能量飲料是否安全？

對成年人而言，如果按飲料標籤上的指示飲用，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。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醫護人員。

兒童、青少年、孕期或哺乳期的女性及對咖啡因敏感的人士應避免飲用能量飲料，因為能量飲料中的高咖啡因含量與添加的維生素、礦物質、氨基酸及藥用植物可能會帶來潛在的健康風險。

校園內是否可以售賣能量飲料？

「卑詩省校內售賣食品和飲料指南」(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，請參閱「學校與社區」資料頁，網址：www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc。

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，尤其是大量飲用的情況下。據報，有些反應包括：

- 頭疼
- 噁心、嘔吐及 / 或胃部不適
- 心律過快或不齊
- 電解質紊亂
- 緊張、煩躁及 / 或焦慮
- 失眠
- 顫抖或痙攣

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，請報告給醫護人員或加拿大食品監察局（Canadian Food Inspection Agency，簡稱 CFIA）以及能量飲料的製造商。

能量飲料能否與酒精混合飲用？

請勿混合飲用能量飲料和酒精。咖啡因使人更難感覺到酒精的影響。混合飲用能量飲料與酒精的人士常常飲酒更多，他們發生車禍、暴力及危險行為（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，這類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。每個容器中的能量濃縮液最多可含有 200 毫克咖啡因。

請按照標籤上的說明謹慎飲用，因為包裝小、咖啡因濃度高，這會導致您每日攝入的咖啡因很容易便超過 400 毫克的上限。請勿混合飲用能量飲料和酒精。

兒童、青少年、孕期或哺乳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是否不同？

是的。諸如佳得樂（Gatorade[®]）和動樂（Powerade[®]）一類的運動飲料專為身體在劇烈運動後補充水分，這類產品通常不含咖啡因。

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 / 冰球）來說，運動飲料可能對身體有益。

不應用能量飲料代替運動飲料。

更多資訊

更多有關加拿大衛生部對含咖啡因能量飲料的資訊，請參閱 www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html。

更多有關加拿大衛生部對食物中所含咖啡因的資訊，請參閱：www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html

如需瞭解更多有關營養的資訊，請致電 **8-1-1** 向註冊營養師查詢。