

近几年,功能饮料市场发展迅速,不少人认为它们比普通甜饮料更健康,也有人觉得,功能饮料喝多了可能引发焦虑失眠。今天,我们就来聊聊关于功能饮料的事。

这种看似健康的饮料,可能损害血管还让你发胖



喝功能饮料能提神抗疲劳?

有的人可能会觉得,虽然时常熬夜不利于健康,但功能饮料“营养丰富”可以在熬夜的时候来一瓶,提神醒脑,还能抗疲劳。但,真的是这样吗?

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,如果只从这个角度看,熬夜的时候喝功能饮料,确实可能起到一定抗疲劳的作用。不少朋友熬夜的时候“吨吨吨”来一罐,也确实有“又精神了”的感觉。

但问题来了,代价是什么呢?

功能饮料有“副作用”吗?

功能饮料一般味道都不错,很好喝,这就很容易让人喝多。甚至有的人会把它当做是普通饮料,一瓶又一瓶,从而导致咖啡因和糖摄入过多。

首先我们来说咖啡因。过量摄入咖啡因会对健康产生危害,容易让人出现失眠、心慌、焦虑等症状,还可能让人产生依赖性。比如,今天你喝了1罐功能饮料就能活力四射,但如果经常喝,可能就需要N+1罐才有用,这会导致咖啡因的摄入量越来越多。

有研究表明:每天饮用250毫升功能饮料,就会增加年轻成年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5机构发布的《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通成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。

比如曾经就有人对市面上的多款功能饮料进行了测评,结果发现:被测的市面上常见的6款功能饮料中,最低的咖啡因含量为41毫克,最高的可达到83.49毫克,含量最高的这一款瓶身并没有标注咖啡因含量。

其次,过量摄入功能饮料还会导致糖摄入过高,《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,而功能饮料一般含糖量都不低。还是上面提到的那份测评中显示:市面上常见的这6款被测功能饮料中,糖含量最低的为1.32克/罐,而最高的达到了37.62克/罐,只喝一罐就超出了25克的标准。

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。有数据统计,仅2017年我国就有近1.3万人的死亡可归因于甜饮料导致的冠心病和糖尿病。

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?

虽然喝功能饮料能让你精神“回血”,但这可不是人人都能喝的。以下这5类人尤其要控制好量,如果感觉到不适就不要喝:

1、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。

2、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。

3、胃肠疾病患者

咖啡因会刺激胃酸分泌,可能会引发不适。

4、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。

5、饮酒人群

不要在饮酒的同时饮用功能饮料,因为会让人兴奋到不知道自己醉了,从而喝更多的酒,增加对身体的伤害。

总结

要想避免熬夜带来的伤害,最好的办法就是不熬夜。偶尔提个神,困了累了来一瓶,这可以理解,但可别用它来“续命”!实在累了就歇一歇吧!

适量饮用功能饮料能够让你打起精神来,更加清醒地面对眼前的事物和工作。但如果过多饮用反而会增加患焦虑、抑郁、肥胖、慢性病以及睡眠障碍的风险。

最后提个醒:功能饮料不是药,不能治病。

□来源:人民日报

科普“基孔肯雅热”的防控知识

G15沈海高速施工公告

因三门联络线珠岙枢纽吊梁施工需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定,计划2025年7月31日至8月1日每日9时至12时,在G15沈海高速部分路段进行断流的交通管制措施。

7月31日、8月1日每日9时至12时:温州方向三门至吴岙枢纽单向断流,三门收费站与宁海南收费站交替分流,三门收费站进口关闭。

届时,高速主线分流下来的车辆建议绕行S204省道、S224省道等地方道路至就近至临海北收费站上高速,或从远端绕行S26诸永高速、S9苏台(杭绍台)高速、G1523甬莞(沿海)高速等。

施工如遇雨天或特殊情况将顺延,具体以道路现场管控为准。请过往司乘人员注意施工信息,关注FM93、高德、百度等导航地图实时路况及沿线告示和情报板提醒,合理选择出行时间和路线。施工期间给您带来的诸多不便敬请谅解!

台州市公安局交通管理支队
台州三门联络线高速公路有限公司
浙江省交通集团高速公路台州管理中心
2025年7月25日

近日,基孔肯雅热疫情备受外界关注。截至7月26日24时,今年广东省累计报告4824例基孔肯雅热本地病例。什么是基孔肯雅热?它是如何传播的?个人防护怎么做?

基孔肯雅热与我们常听说的登革热都是蚊媒传染病,夏季随着气温的持续攀升和降雨量增多,蚊虫活动愈发活跃,蚊媒传染病的传播风险也显著增加。接下来我们为大家详细科普基孔肯雅热的防控知识。

●什么是基孔肯雅热

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的、通过媒介伊蚊叮咬传播的一种急性传染病。该疾病主要流行于夏季和秋季,全球目前已有119个国家和地区报告了本地传播,大规模暴发和零星病例主要发生在美洲、亚洲和非洲。

●基孔肯雅热的典型症状是什么

基孔肯雅热的潜伏期一般为1~12天,多为3~7天。常见症状为突然发热和关节疼痛,关节疼痛主要累及手腕和踝趾等小关节,也可涉及膝和肩等大关节,剧烈的关节疼痛可导致行动困难。其他症状还包括头痛、肌肉痛、关节肿胀、皮疹、恶心、疲劳等。

这些症状与登革热和寨卡病毒感染等其他感染的症状类似,病例可能被误诊。多数患者一周内会好转,部分病例关节疼痛的症状可能会持续数月甚至数年。

围产期感染的新生儿、65周岁及以上老年人以及患有高血压、糖尿病或心脏病等基础疾病的患者是基孔肯雅热重症发生的高风险人群。

●基孔肯雅热是如何传播的

和登革热的传播途径相似,都是由携带基孔肯雅病毒的白纹伊蚊或者埃及伊蚊叮咬传播。

●如何防蚊灭蚊

在家庭环境中及时清除家庭及周围环境中的瓶罐、水桶、缸、花盆托盘、轮胎等孳生蚊幼的小型积水容器,不给蚊子提供孳生繁殖的机会。

家中安装纱窗纱门,使用蚊帐,也可使用蚊香、喷雾剂等灭蚊。

户外活动时建议穿浅色长袖长裤,也可涂抹驱蚊剂,以减少被蚊子叮咬的机会。

□来源:新华社

●义乌市世特贸易有限公司遗失公章一枚,编号33078210663048,声明作废。
●义乌市八玺珠宝有限公司遗失公章一枚,编号33078211198407,声明作废。
●义乌市瑞梓安网络科技有限公司遗失法人章(罗梓豪印)一枚,声明作废。
●深圳市大众工程管理有限公司越城分公司(统一社会信用代码:91330602MADKBHE63K)遗失绍兴市越城区市场监督管理局2024年5月7日核发的营业执照副本壹本,声明作废。
●杭州趣开科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州永保家居设计有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州红庆医疗科技有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
●杭州德乙文化创意有限公司遗失财务章、法人章(毛子龙印)各一枚,声明作废。
●杭州加至信息技术有限公司遗失公章一枚,编号33010410087172,声明作废。
●杭州临安祥浩超市有限公司遗失公司公章、法人章(舒顺祥印)各一枚,声明作废。
●杭州萧山运建贸易商行(个体工商户)遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

●关于召开杭州京华合创科技有限公司2025年第一次临时股东会的会议通知
根据《中华人民共和国公司法》及《杭州京华合创科技有限公司章程》相关规定,经股东杭州中铭企业管理咨询合伙企业(有限合伙)提议,执行董事余有浩先生决定召开公司2025年第一次临时股东会,现将本次会议议题及基本情况通知如下:(一)会议时间:2025年8月18日上午10时00分(二)会议地点:浙江省杭州市拱墅区东新街道新天地商务中心1幢1205室(三)会议召集人:公司执行董事(四)会议出席对象:公司全体股东(五)会议审议事项:1. 审议选举余有浩为公司本届董事,执行公司事务,为法定代表人,不设监事,上一届相关人员同时免去。2. 审议变更公司住所。3. 审议由以上两项变更所产生的章程修改(六)其他事项:1. 请各股东于会议召开前15分钟前前往会议地点签到登记。2. 法人股东由法定代表人/执行事务合伙人参加,并出示本人身份证;因事不能参加的可以书面委托他人参加,委托代理人应出示本人身份证和授权委托书。3. 本次会议通知已于2025年7月28日以中国邮政EMS邮寄方式送达(七)投票方式:现场投票,股东按照出资比例行使表决权。联系人余有浩,电话13916387540。特此公告。