

运动后大汗淋漓,需要补充电解质吗

虽已立秋,但气温仍居高不下,减重人士经常在畅快运动后大汗淋漓。此时需要补充电解质吗?如果不补充,会出现电解质紊乱吗?今天我们来详细解答这些问题。

电解质紊乱是怎么回事

电解质指在水中能够解离出带电粒子的物质,主要包括钾离子、钠离子、氯离子、钙离子、镁离子等。

水和电解质平衡是人体内环境稳定的重要基础,对维持健康至关重要。人体有精妙的电解质调节系统。正常情况下,这套系统时刻起着缓冲和调节离子平衡的作用。特殊情况下,人体电解质稳态被打破,会出现电解质紊乱,人体内的细微环境会被破坏,使细胞皱缩或破裂,患者表现为脱水、嗜睡、头痛、意识不清、抽搐、昏迷,甚至死亡。

汗液中含有钠、钾等重要电解质成分。倘若在大量出汗之后,未能及时补充富含电解质的饮品,血钠、血钾浓度将会低于正常标准,进而对神经肌肉的正常功能产生影响,严重情况下甚至会出现意识障碍。因此,科学补充电解质成为保障健康的关键。

何时需要补充电解质

一般情况下,正常健康人群可通过食物获取电解质。很多食物中含有丰富的矿物质等营养成分,可有效补充电解质。例如,食用香蕉、土豆、绿叶蔬菜等可以增加钾离子的摄入;食用牛奶、豆制品、鱼虾等可以增加钙离子的摄入;食用深绿色叶菜、坚果等可以补充镁离子等。

但在一些特殊情况下,需要额外注意电解质的补充。

长时间高强度运动导致大量出汗时,需及时补充电解质。在35摄氏

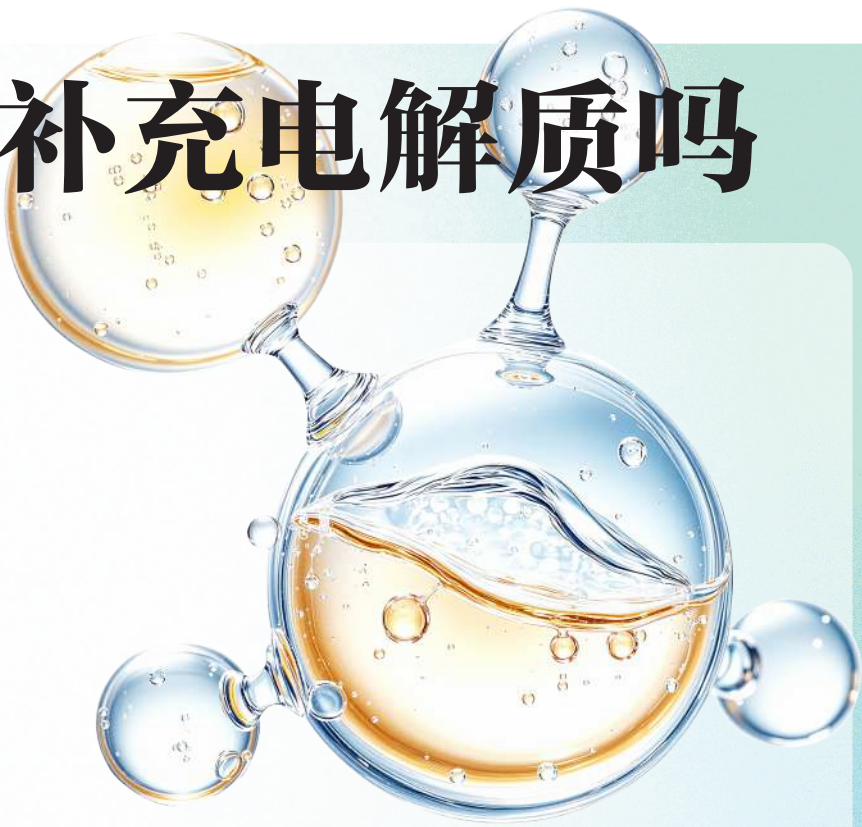
度以上的高温环境下,运动30分钟,出汗量可达500~800毫升,相当于每10分钟流失1.5克氯化钠和200毫克钾。即使温度未达35摄氏度,闷热潮湿的天气也会阻碍人体散热,使出汗量大幅增加,加速电解质流失。

当人大量出汗时,除了水分流失,电解质也随之减少,导致体液渗透压失衡,影响人体生理功能和健康。这种情况下,简单补水是不够的,还要及时补充电解质,以维持体液平衡。此时,适量饮用电解质水或饮料补充电解质,可以改善人体的水合状态,维持电解质平衡,有助于从疲劳状态中恢复。

电解质饮料该怎么选

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天饮水量要达到1500到1700毫升。在夏天,人们在劳动或者运动的过程中会大量出汗,此时可以选择含钠、钾、钙、镁等物质的电解质水。在选择产品时应该认准正规品牌和产品,保证安全性。

根据中国饮料工业协会制定的《电解质饮料》团体标准(T/CBIA 012-2024)的定义,电解质饮料指添加机体所需要的钠盐、钾盐等可溶性盐类及其他营养成分,能为机体补充新陈代谢(如汗液流失等)消耗的体液中的电解质和水分的饮料。



选择电解质饮料要注意:首先,配料成分要安全,优选无色素和防腐剂的產品;其次,控制糖分是关键,提倡选择低糖或无糖的电解质水,糖分过高会加重身体负担;最后看电解质的含量,钠、钾等矿物质都是身体需要的。

如何饮用电解质饮料

建议大家遵循“少量、多次”的原则,同时避免饮用过凉的水,以减少对胃肠道的刺激,确保水分和电解质能被身体有效吸收利用。

需要注意的是,在因高温、身体活动等原因引起大量出汗后,适量

饮用合格的电解质饮料可以补充丢失的电解质,帮助运动后快速恢复体液,有利于防止脱水,维持体液平衡,促进疲劳恢复。

但是,如果有慢性肾功能衰竭、急慢性心力衰竭、内分泌疾病等相关疾病,患者可能会因身体机能受损发生电解质紊乱。上述疾病患者不可自行盲目补充电解质饮料,应及时就医,在医生评估和指导下合理纠正电解质紊乱。

作者:国家健康科普专家库成员、中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 何丽

(健康中国)



它是“胆固醇克星”

每天吃一点儿,还能润肺止咳、抗衰老



益血管 抗氧化 抗衰老

有研究发现,杏仁富含不饱和脂肪酸和维生素E,这些物质对于抗氧化、抗衰老以及保护心血管系统都有一定的作用。

杏仁中的不饱和脂肪酸有助于防止脂肪堆积,软化血管,并在一定程度上降低低密度脂蛋白和血清中的胆固醇水平,从而有助于预防高血压、高血脂等心血管疾病。

高蛋白

杏仁蛋白属于优质蛋白,易消

化,是一种食用价值非常高的植物蛋白。

通便

杏仁还可以用来治疗便秘。由于杏仁含有丰富的油脂,这些油脂具有润滑作用,从而缓解便秘症状。

苦杏仁需要在医生的指导下服用

生活中,我们常能见到三种杏仁:煲汤的甜杏仁,入药的苦杏仁,还有当零食吃的大杏仁。

苦杏仁中含有一种名为苦杏仁

苷的物质,因此,在食用杏仁时一定要注意以下几点:

- 一定要在医生的指导下服用苦杏仁。
- 《中华人民共和国药典(2020年版)》规定苦杏仁一次用量不能超过10克。
- 血糖偏高人群和易过敏人群应尽量避免饮用含有杏仁的饮品。

杏仁也是一种热量较高的食物,所以食用杏仁需要注意控制量,按照《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,平均每周摄入50~70克的坚果,也就是每天10克左右。



在家试着做一做雪梨润肺茶

秋天是吃梨的季节,可以将一个鸭梨切块再辅以10克甜杏仁和15克百合,加水煮沸再转小火慢炖20分钟,煮成“雪梨润肺茶”,能够生津润燥、止咳平喘,特别适合干咳无痰、咽痛音哑者。

(健康北京)

君子以仁存心,以礼存心;仁者爱人,有礼者敬人。
——《孟子·离娄下》

文明

文明是现代化国家的显著标志。要把提高社会文明程度作为建设社会主义文化强国的重大任务,坚持重在建设、以立为本,坚持久久为功、持之以恒,努力推动形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范。

我践行 我学习
社会主义 核心价值观
富强 民主 自由 平等 爱国 敬业
文明 和谐 公正 法治 诚信 友善

北京 丰台
FENGTAI BEIJING