人到中年，随着年龄的第一个数字是3开头了以后，体力确实不如以前，我这个人平时喜欢周末和朋友们踢踢足球，一般是玩一个下午，但每每到了后半场，到了关键时刻总是“疲软无力”，作为目前还算是新时代的青年，工作难免熬夜，精力消耗过大。导致
休息不够，现在工作加班和
运动之余，我也开始喝起了功能性饮料
。所以功能性饮料有时候对我的帮助还是有的。

说到功能性饮料，大家有没有想过，为什么喝了他就会有精神，这里面到底有什么成分呢？接下来就跟随介绍，咱们来聊一聊功能性饮料。

功能性饮料可以细分为运动饮料、能量饮料、营养素饮料和其它用途饮料四大类。市面上常见的饮料大部分都是运动性饮料和能量性饮料。

运动饮料一般含有糖、维生素以及钾、钠等电解质，可以帮助我们在运动之后补充丢失的电解质和能量，在运动中，水分的丧失会带走钾、钠等物质，同时我们会感到疲劳，是因为糖原
和血糖的减少。根据“专家”意见，不建议一次性喝大量运动饮料。否则.....“睡

觉容易被尿憋醒”。

所以说运动饮料适合运动量大流汗比较多的情况。一般情况下我们不需要额外去补充电解质的，特别是像我这种周一到周五每天的最大的运动量就是从办公室到食堂的人而言，真不用喝去喝运动饮料的。

而能量饮料呢，就是我们要说的重点了，每次在广告中看到主角喝了能量饮料以后瞬间精神满满、力大无穷。这种饮料真的能解除疲劳吗？话不多说，我现在就很疲劳，毕竟已经上了整整一天的班了，现在的身体就像一台机器缺了润滑油一样，运转有阻力了，赶紧拿起事先买好的能量饮料喝了下去，然后.....，嗯，效果很好，效果真的很好，一直把文章写完都没有睡意，再看了看成分表，有牛磺酸、维生素、咖啡因、赖氨酸等等。

听不懂没关系，我们来换个喜闻乐见的方式，我们把这个比作是一场王者峡谷战争，
首先
赖氨酸是
中单，可以调节人
体代谢平衡；牛磺酸就相当于射手，
输出加速新陈代谢及糖的分解，维持运动能力，可以快速推塔；

而其中维生素成分主要是VB6和VB12它们就是合格的辅助了，可以促进代谢，能量转换等，当人体拥有足量的维生素辅助后，身体就会自己生成牛磺酸，所以VB6与牛磺酸通常都是捆绑在一起添加到饮料中的；

而抵抗疲劳伤害的主要是靠咖啡因这个坦克了，它直接作用于中枢神经系统，消除睡意，所以喝了能量饮料以后，坦克在前面抵挡睡意伤害，后面射手疯狂输出，再加上法师和辅助的努力，我们就觉得不困了、不累了、加班干活更有劲了。

听到这里你是不是以为要为能量饮料打广告，不、不、不，归根到底还是功能性饮料的广告宣传与实际功效有出入的原因，本身饮料中含有的糖喝起来虽然有爱情般的甜蜜，但是随着裤子码数越来越大，提醒再喝高能量饮料就买不到裤子了，再一个找对象相亲的成功率也会直线下降。

还有在健康隐患方面，虽然咖啡因确实是提神抗疲劳中的勇猛战将，但它只是暂时性的刺激我们的身体，刺激肾上腺去释放肾上腺素
，来抵抗疲劳，并没有真正的消除疲劳。就是说它只是骗了我们的大脑，我们的身体还是很累的，所以累了困了就别总依靠功能性饮料。还是去休息一下比较好。

还有需要说的一点就是并不是说所有的人都可以饮用功能性饮料，也有禁忌人员不能喝功能性饮料的，在国内的饮料外包装有一项说是不适宜人群，但是只标记了少年和儿童，但网络上还是有相关报道说，孕妇和哺乳期的妇女不要饮用，患某些心血管疾病、精神或者神经紊乱、肾功能不足或严重肝病的患者也不要饮用。

当然啦，这些功能性饮料也不是什么“毒药”，还是有很多人必须要熬夜的，必须要保持清醒，这些饮料确实有可能在短时间内在一定程度上能提高身体机能。可以用来救急用一下，但是作用嘛，因人而异，饮用后在心理上可能有一个激励作用。

对于有些人来说，咖啡因的提神功效还是有的，虽然聊了这么多，看到这里肯定有人会问，都熬夜了，已经伤身体了，还在乎那一瓶小小的功能饮料吗？但是说是这样说，多读书、多看报、少熬夜、多睡觉才是硬道理啊。不信看看你的发际线吧，只能说一句，“高”实在是“高”。

来源：食品加工包装在线