

中山大学与中国农业大学两名教授指出，普通人不宜吸收过多钠和钾，而宝矿力水特钠钾含量对普通人过高，不适合长期饮用——

“宝矿力水特”可能损害心脏

□本版撰文 时报记者 吴伟玮
余永坚
本版摄影 时报记者 郑启文

今年高考前夕，有读者向本报投诉称：为了让今年参加高考的儿子在考前这几天体力更充沛一些，她在超市里购买了一种据称与人体体液十分相似而且富含钠、钾等多种元素，并能迅速补充体力的运动型饮料——宝矿力水特。但是，她的儿子喝了之后，当晚久久不能入睡，而且睡眠质量下降致使第二天精神不振，严重影响了学习。该读者想通过本报了解这到底是什么回事？

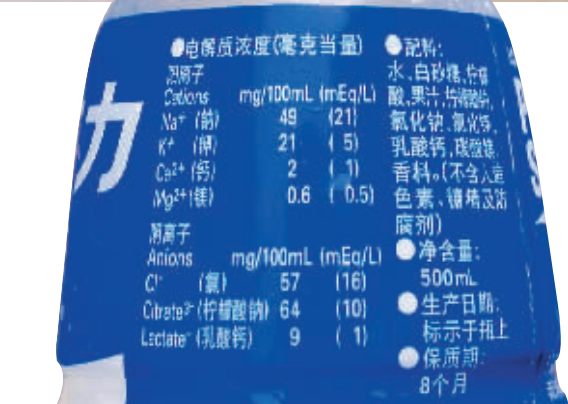
由于事件太过敏感，时报记者经过两个多月的调查，采访了中山大学营养学系教授蒋卓勤及中国农业大学食品科学与营养工程学院教授廖小军等多位权威专家，在调查的过程中本报还接到多宗类似的投诉。经过长期的调查，日前记者从有关专家处获得一个惊人的结论：“宝矿力水特钠钾含量高，长期不当饮用可能损害心脏！”

廖小军教授表示：运动型饮料只适合于运动后大量流汗了人群饮用，一般人饮用后非但不能解除疲劳补充体力，而且由于运动型饮料富含多种电解质，一般人饮用会增加身体负担，不利于健康，特别是没有运动的青少年更要慎饮。

另外，当获悉宝矿力水特的钠、钾元素含量高达49mg/100mL和21mg/100mL时，蒋卓勤教授表示，对于运动员来说这样的饮料可以及时补充流失的微量元素，但是对于未运动及未大量流汗的普通人来说，如此高的钠、钾含量再加上日常饮食的摄入，容易导致钠、钾摄入量超标，而钠、钾超标对人体极为不利，严重时会使心脏受到损害，心音减弱，心率减慢和心率失常，甚至可出现心脏骤停危及生命。



专家指出办公室人士由于日常膳食已可补充所需的钠钾元素，无需额外补充。



宝矿力水特包装标明富含钠钾 专家称含量过高心脏可能骤停

运动型饮料在国内已经风行了很长一段时间，而且对于运动型饮料的争论也已经不止一次地成为大众关注的焦点，但是宝矿力水特在国内的名气还比不上例如红牛、脉动等一些大牌明星，但是今年它的宣传攻势好像一浪接一浪。据业内人士分析这与宝矿力水特江门市新会新生产基地投产不无关系。

“宝矿力水特”为何物，为何一般人饮用后会有不适的反应，甚至会危及健康呢？记者在天津大家饮料有限公司的企业网站上看到了有关宝矿力的产品简介。其中在“宝矿力的成分”一栏中是这么描述的：“合乎生理的电解质含量人体中60%是体液，其中含有水份与钠、镁、钾、钙、氯等电解质，在身体各组织间控制水的渗透作用，并维持身体酸碱平衡，是维持生命的重要成份。”

而在其产品的外包装上，生产厂商标明钠、钾元素含量达49mg/100mL和21mg/100mL。据营养专家表示，这样的饮料对于专业运动员或者是运动后大量流汗的人士，的确是不错的补充体力及微量元素的产品。据中山大学营养学系蒋卓勤教授介绍，在日常的生活中，只要有良好的饮食习惯就

不必特意去买一些所谓的“运动”饮料来补充人体所需的微量元素。而且如果一个人没有经过高强度运动及流失大量的汗液，常饮运动型饮料会增加身体的负担。

另外，专家还介绍，钠和钾在人体内就像两个势均力敌而又互相制衡的战友。钠在细胞外，钾在细胞内，两者共同捍卫着身体细胞内外渗透压、水分和酸碱值的平衡。一旦平衡被打破，钠含量增多，则会加重肾脏的负担，对人体造成危害。另外，如果血液中钾含量过高，也会患高钾血症，表现为四肢乏力，手足感觉异常，弛缓性瘫痪等症状。心脏也受其害，心音减弱，心率减慢和心率失常，严重时甚至可出现心脏骤停危及生命，不可等闲视之。

而宝矿力水特的钠、钾元素含量达49mg/100mL和21mg/100mL，蒋卓勤教授表示：“这样的含量对于一般人来说绝对偏高！”

对于专家的意见，大家慎昌(广东)饮料有限公司一位负责人在接受记者采访时表示：“每个人吃过的东西都不是好事，宝矿力水特是一种不含任何非天然成份，也没有咖啡因，所以对人体不会有害。”

专业饮料宣传没有划分对象 专家称包装应注明适用人群

每逢夏天都是运动饮料的销售黄金季节，据了解，这些运动型饮料包括脉动、红牛、宝矿力水特等都无一例外地在做大众推广，运动场、学校、超市、24小时便利店甚至在一些小士多都能看到这些饮料的身影，而且这些饮料厂商似乎财力十分丰厚广告更是满天飞，报纸、电视、公共汽车车身、公车站台等，只要人流量大的地方都可以看到他们的身影。而且在运动型饮料的大力推广下，其销售业绩还算不错，据一些超市的销售人员介绍，运动型饮料已经据了他们销售量的1/5左右。

不过据记者了解，这些运动型饮料在强调运动的同时，也在将所有人都纳入它的销售对象，并没有在销售的时候加以区分及引导。虽然宝矿力水特并没有标明自己是运动型饮料，但是从其广告宣传、销售方式及产品自身的定位都很容易给人一个定义，它就是“运动型”的饮料。据业内人士介绍，宝矿力水特就是借运动来推广它的产品的：它是多哈亚运会的指定饮料，它是赞助多个国家级的运动队为其提供饮料，它还赞助了多项体育运动项目等等，这一切都给它打下了运动的烙印。

但是宝矿力水特却并没有专心地做“特定”的运动人群市场，而是将大众消

费者一网打尽。在天津大家饮料有限公司的企业网站上，对宝矿力水特的产品特征是这么描述的：“宝矿力水特是一种补充对人体因出汗而减少的水分、电解质的健康饮料。它适当的浓度与体液接近的电解质溶液，可迅速被人体吸收。无论是工作、运动间、还是入浴、睡醒后，在生活的各种场合都是最适合人体所需解渴的饮料。”从企业对产品的定位来看，宝矿力水特已经看出天津大家饮料有限公司希望宝矿力水特成为“各种场合都是最适合人体所需解渴的饮料”。

对于企业的这种做法，中山大学营养学系蒋卓勤教授指出，“运动型”饮料应该有其特定的消费群体，企业不应该将所有人都纳入它的销售体系当中，而且“运动型”应该在它的外包装上注明适合饮用的人群，以免误导消费。

对于专家的意见，大家慎昌(广东)饮料有限公司的负责人则回应：“我们一直都有引导消费者要适量补充！”虽然生产商表示消费者要“适量补充”，但是记者在宝矿力水特的包装说明甚至宣传广告上都没有直接获取这样的信息。对此，这位负责人说：“由于产品的包装面积有限，不可能表达这方面的信息。”另外，这位负责人还表示：“宝矿力水特在宣传上，以运动为主要诉求点，但并没有对销售对象进行具体的区分。”



宝矿力水特的销售对象为大众消费者。

相关链接

世卫组织建议： 钠日均摄入量 应低于2千毫克

人体是由元素“打造”的，除了碳、氢、氧、氮等有机元素，其余都属于矿物质。在人体必需的矿物质中，每日膳食需要量在100毫克以上的称为常量元素，如钙、磷、镁、钾、钠等，但是按照世卫组织(WHO)推荐的标准，人体每日氯化钠吸收量以5克(即5000毫克)为宜，不要超过6克，其中钠的每日摄入量应该不高于2000毫克。我们知道，人24小时的排盐量为3~5克，那么在食物中每日补充5克盐，正是失去和补充相当的数字，可以满足正常需要。

但是，目前广东人的饮食存在不良现象，容易造成膳食性钠过量，有专家认为，粤菜中的炒粉面饭的汁料、汤粉面的汤，以及碟头饭的酱料，都是以盐、豉油以及味精烹调，因而含有大量钠质。专家认为在此基础上再额外不当地摄入钠钾会人体产生不良影响。

相关报道

运动型饮料 尚无国家标准

国际饮料行业协会规定，功能饮料是指具有保健作用的软饮料。我国现行国家标准《软饮料的分类》中并没有“功能饮料”这一称谓，只有“特殊用途饮料”这一提法——通过调整饮料中天然营养素的成分和含量比例，以适应某些特殊人群营养需要的饮品，包括运动饮料、营养素饮料和其他特殊用途饮料三大类。

按照我国有关食品法律法规，保健饮料必须经食品药品监督管理局实验证明具有免疫调节、抗疲劳、耐缺氧、减肥、促进消化、调节血脂、抗氧化、改善视力等27种功能中的一种，才能被称为“功能饮料”，并可在产品包装上标注“保健食品”图标和字样以及批准文号。目前市面上绝大多数自诩为“功能饮料”的产品并没有这些标识，严格地说不能算是功能饮料。

功能性营养素成分是根据居民每日膳食适宜摄入量及推荐摄入量研制的，内含丰富无机盐，成分与人体体液相似，解口渴解体渴。但功能性饮料对人体的“功能”在哪里？纯净水里添加几毫克微量元素，在灌装时能保存多少？人体对这些微量元素需要多少？运动和运动时的差别又是多少？人们的认识十分模糊。而不少厂家的宣传又在“王婆卖瓜”，积极向保健品方向炒作，这其实对功能饮料的可持续发展极为不利。