



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年4月29日
發行人：吳秀梅 署長

第867期

1 喝能量飲補充體力！真有那麼神嗎？

許多上班族或學生，熬夜或精神不濟時，習慣在便利超商購買「能量飲」來提神；也有不少運動族群會在賽前與運動前補充能量飲，希望能夠提升運動表現、增強活動續航力！然而，能量飲、提神飲料真的能提升體力嗎？真的每個人都適合飲用嗎？食品藥署管理署（下稱食藥署）請到鄭文怡營養師來為民眾做詳細說明。

咖啡因，提神的關鍵成分

市售能量飲的常見配方中，能提神的成分主要來自咖啡因。咖啡因是一種神經興奮劑，攝取咖啡因後會刺激人體的中樞神經系統，讓人消除睡意，但卻不代表能消除疲勞。一般來說，咖啡因的作用可達3~4小時，隨著每個人的體質不同而效果不一。

鄭文怡營養師指出，咖啡因雖有提振精神、增加專注力的效果，但若過量攝取，可能會產生心悸、睡眠障礙、心律不整等症狀。根據衛生福利部建議，成人每日咖啡因攝取量不應超過300毫

克，而懷孕的婦女及有心血管相關疾病病友則較不適合飲用。除此之外，青少年對咖啡因的耐受度不及成年人高，可能影響腦神經的發展，因此不建議飲用。美國小兒科學會也聲明，18歲以下的青少年不該飲用能量飲料，以免造成神經系統發展受損，以及危害心血管的健康。



牛磺酸與維生素B群，緩解疲憊感

除了咖啡因，能量飲中也經常含有牛磺酸或維生素B群等成分，其中，牛磺酸為胺基乙磺酸，是身體所需的營養成分之一，具有保護腦部神經細胞損傷及抗氧化的功效；維生素B群則是協助體內

新陳代謝的酵素輔酶因子，若維生素B群不足，則無法擔任新陳代謝中的輔酶角色，很容易會感覺到虛弱無力。

鄭文怡營養師進一步說明，咖啡因和維生素B群是讓人產生好精神的主要因子。當身體進行長時間活動，會開始耗損體內的牛磺酸，因而產生疲憊感、精神不振……等，此時適當的補充甲硫胺酸和半胱甘酸及維他命B6，身體會開始製造牛磺酸，緩解疲憊感。

食藥署也強調，想要增進活力或是緩解身體的疲勞不適，最好的方式還是適當的休息與充足的睡眠，才是讓您神采奕奕、精神抖擻的不二法門。

2 過多糖分與咖啡因？小心掉入能量飲的甜蜜陷阱

能量飲的提神成分主要來自咖啡因及維生素B群，咖啡因雖然在短期內可以人體快速吸收而達到提神的效果，但也可能造成中樞神經焦慮與睡眠障礙等副作用。飲用能量飲時，須注意攝取份量所含咖啡因，衛生福利部建議成人每日攝取量不應超過300毫克，且避免同時攝取過量的咖啡和濃茶。

能量飲，一天勿超過一瓶

鄭文怡營養師強調，市售能量飲多會添加糖來增加適口性，糖會在身體裡

轉化成葡萄糖提供能量，也會平衡能量飲中維生素B群的苦澀味。一般市售能量飲一瓶的含糖量約在25~28g之間，建議一天攝取不超過一瓶（約200~350毫升），可避免過量攝取糖分。

雖然能量飲能在短期間讓人保持專注，但無法解決長期的身體疲憊！食藥署建議您，偶爾身體體能不足時，可透過適當食品或飲品補充營養，但是，保持體力的最佳方法還是充足的睡眠、正常的作息與均衡的飲食！



3 矯正近視好幫手！一起認識「角膜塑型片」

近年來臺灣學童近視的比例持續上升，近距離、長時間用眼皆是造成近視度數增加的最大原因，而年紀越小近視度數增加的速度越快，也越容易成為高度近視，進而產生各種併發症。「近視該如何防治」早已成為許多家長關心

與努力的方向，除了增加戶外活動與使用散瞳劑外，「角膜塑型片」也是矯正近視的一個好幫手。

睡眠中配戴，幫助角膜變平坦

角膜塑型片(Orthokeratology, 簡稱Ortho-K), 是一種夜戴型隱形眼鏡, 必須在睡眠時戴上鏡片, 透過鏡片弧度控制角膜形狀, 慢慢地使角膜變得平坦, 進而達到暫時矯正近視效果。此類產品屬於高風險的第三等級醫療器材, 選配時, 應經眼科醫師評估及開立處方箋, 設計符合個人的角膜塑型片。食藥署提醒您, 勿購買來路不明鏡片, 以免造成眼睛嚴重傷害。

徹底清潔，避免感染風險

除此之外, 使用角膜塑形片之前, 應詳細閱讀使用說明書, 由家長協助指導孩童正確地摘卸與裝戴鏡片, 並依照醫師處方規定時間進行配戴, 以維持角膜塑型效果。若未按處方時間持續配戴, 將影響配戴效果, 同時也不能超時配戴, 以免傷害雙眼。此外, 摘卸後鏡片的清潔與保養也非常重要, 家長應在旁協助鏡片的清潔工作, 以確保鏡片徹底清潔乾淨。接觸鏡片前, 務必洗淨雙手, 使用專用的清潔液輕輕搓洗鏡片, 不可用自來水直接沖洗或浸泡鏡片, 如未落實清潔工作, 可能讓病菌有機可乘

, 增加感染的風險, 進而導致角膜潰瘍等眼疾。

若孩子正以角膜塑形片進行視力矯正, 家長必須時常關心孩童是否有做好日常保養和清潔工作, 並定期回診追蹤; 若配戴期間有任何不適, 應立即停止配戴, 儘速就醫檢查。

角膜塑型片

家長協助指導孩童
正確摘卸與裝戴鏡片，並照醫師處方規定時間進行配戴。
正確清潔與保養鏡片，請家長在旁協助確保徹底清潔。
接觸鏡片前，務必洗淨雙手，使用專用的清潔液，請勿使用自來水直接沖洗或浸泡喔!

食藥署提醒您, 如需查詢醫療器材許可證產品相關資料, 可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫系統查詢(食藥署首頁/業務專區/醫療器材許可證資料庫/西藥、醫療器材及化粧品許可證查詢)。如有發現不良品或使用時發生不良反應時, 請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統(<http://qms.fda.gov.tw>)通報。

TEDA 食用 玩家

TAIWAN FOOD AND DRUG

滋
辭
職
者

安
達
安
則

食安女孩 X 藥粧王子

安達安則站台！

2022最HOT最IN

關謠秘訣

失眠 就吃安眠藥...?!

關謠 避孕藥可豐胸?!

這個 會影響耳溫槍?!



食用玩家-食藥署

FDA 食品藥物管理署
Food and Drug Administration

網路謠言要小心查證
或上食藥署關謠專區
以獲得正確的知識！

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭珺、李婉嬪、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智
劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真

美術編輯：郭儀君

出版年月：2022年4月29日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第867期 第4頁