运动后 这样补充电解质

长时间运动导致身体大量出汗，不仅流失水分，还会带走人体必需的电解质。如何科学补充电解质，维持身体机能平衡？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给出指导建议。

电解质是指在水中能够解离出带电离子的物质，主要包括钾、钠、氯、钙、镁等离子，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。何丽表示，在正常情况下，这套系统时刻起着缓冲和调节离子平衡的作用。在特殊情况下，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，可能导致脱水、头痛、意识模糊甚至更严重的健康风险。

汗液中含钠、钾等多种电解质成分。何丽指出，在35摄氏度以上的高温环境下运动30分钟，出汗量可达500毫升至800毫升，相当于每10分钟流失1.5克氯化钠和200毫克钾。即便温度未达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，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。

对健康人群而言，均衡膳食是补充电解质的首选方式。食用香蕉、土豆、绿叶蔬菜可以补充钾离子；摄入牛奶、豆制品、小鱼虾有助于补钙；坚果和深绿色叶菜是镁的良好来源。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每日饮水量应为1500至1700毫升。在高温、高湿或长时间高强度运动等大量出汗场景下，可适当选择正规品牌的电解质水。电解质饮料是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。

何丽建议，在选择电解质饮料时，应关注三个要点：首先成分要安全，优选无人工色素、防腐剂的产品；其次控制糖分很关键，尽量选择低糖或无糖配方，高糖可能加重代谢负担；再有要关注电解质种类与含量，注意产品是否含钠、钾、氯等身体需要的矿物质。要遵循“少量多次”的原则，避免一次性过量摄入，同时不宜饮用过凉液体，以减少肠胃刺激，提升吸收效率。

需要特别提醒的是，如果患有慢性肾功能衰竭、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。

科学运动离不开科学的健康保障。运动时要及时识别身体需求，合理补充电解质与水分，才能真正做到有效补水、维持体能、提升运动表现。