

研究： 改善饮食营养习惯 有助防范劳累性中暑

马菁 报道

majing@sph.com.sg

每年五六月新加坡进入高温季节，中暑的风险也随之升高。中暑是一种严重的暑热疾病，可导致器官衰竭。最近一项本地研究表明，养成正确的饮食营养习惯对防范劳累性中暑至关重要。

经常在高热户外环境下进行剧烈活动的人可能会因任务繁重而造成能量不足。随着长时间缺少能量和营养，免疫力水平降低，更容易感染病毒性疾病，并导致过热反应，引起劳累性热应激或减弱细胞耐热性，最终引发劳累性中暑，但具体原因还须进一步调查。

由新加坡国立大学杨潞龄医学院人类潜能转化研究项目（Human Potential Translational Research Programme）的李家炜副教授和陈韦霖博士带领的团队，通过分析运动员、体力工作者和其他体力活动人群常用的饮

食营养策略，找出这些习惯对于对抗劳累性中暑的潜在作用，也提高人们对劳累性中暑风险的认识。

研究发现，虽然许多饮食营养策略被运动员和经常运动的人广泛使用，以提升运动表现和健康，但如果应用不当，也会引起劳累性中暑。

运动后过度补充水分可能引起低钠血症

以碳水化合物为主食的现象在亚洲和西方饮食中普遍存在。摄入充足的碳水化合物可以保护肠道，减少骨骼损伤、炎症和疲劳，从而防范劳累性中暑。然而，研究人员指出，通过能量棒、凝胶或饮料摄入大量碳水化合物可能导致呕吐和腹泻，增加体液流失和劳累性中暑的风险。

研究也说，适当补水有助预防中暑，但在运动后过度补充水分，以为这样可以更快降温的想

法是不对的。过度补充水分可能引起与运动相关的低钠血症，严重情况下可导致脑肿胀、昏迷或死亡。

除了摄入充足的碳水化合物和适当补水，补充谷氨酰胺（Glutamine）和牛初乳也有助于降低劳累性中暑的风险。当服用谷氨酰胺超过七天或在劳累性中暑开始前两小时服用，这种氨基酸会促进细胞内热休克蛋白的产生，从而预防中暑。但研究人员也提醒，这种方法不一定适用于所有人。

研究警告，不应过度服用部分营养补充剂如含咖啡因的产品。虽然它们可以减少疲劳及疼痛感，但可能会让感知和实际生理状态产生分离，加大劳累性中暑的风险。

其他保健品如精氨酸、益生菌和抗氧化剂也有它们自身的益处，但须进一步研究以确定是否适合用来预防劳累性中暑。