
抽筋了到底该喝啥

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/13251.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

抽筋了到底该喝啥。当发生肌肉痉挛想要喝水时，你可能需要三思而后行。澳大利亚埃迪斯科文大学近日发现能够防止肌肉痉挛的不是纯净水，而是电解质。近日，发表于《国际运动营养学会杂志》的研究表明，比起纯净水，在运动期间或之后饮用电解质能够更有效地防止痉挛。

运动时导致肌肉痉挛是一个困扰很多人的问题。埃迪斯科文大学医学与健康科学教授Ken Nosaka也常常在打网球时发生痉挛，鉴于此，他开展了有关缓解痉挛的研究。

实验中，10位男性受试者被安排在一个35℃的房间里，在下坡跑步机上进行40分钟到1小时的运动，排汗量达到体重的1.5%-2%。运动结束后，通过电击小腿引发痉挛，电击频率越低，表明越容易发生痉挛。

在第一种情况中，他们在运动过程中和结束运动后饮用了白开水；第二种情况则是让他们饮用含有电解质的水溶液。Nosaka说：我们发现在人们饮用电解质水时电击频率升高，当他们饮用白开水时，频率则降低了.....这表明饮用纯净水容易使肌肉痉挛，而饮用电解质水则可以缓解。

人们通常认为造成痉挛的是脱水，但Nosaka指出并非如此：很有可能是因为纯净水稀释了我们体内的电解质，却无法将从汗液中流失的部分给补充回来。电解质作为一种含有钠、钾、镁和氯的矿物质，十分有益于人体的肌肉健康，Nosaka认为，与纯净水相比，电解质可以帮助人体更加高效地吸收水分，同时还可以补充因流汗和生病而流失的重要矿物质。

Nosaka建议道：在中度到剧烈运动，非常热或因为腹泻或呕吐生病时，人们更应该饮用口服补液盐，而不是白开水。作为含有特定比例电解质的口服补液盐，它的成分中包括了水、盐和糖，在超市和药房中都可以买到。不论是运动员还是普通人，摄入电解质都是有益的。

有关肌肉痉挛和电解质的探索不会到此为止，Nosaka仍在进行后续研究，希望能够找出可以预防肌肉痉挛的最佳电解质数量，以及寻找能够帮助老年人与孕妇的方法。（来源：中国科学报赵彦妮）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12970-021-00414-8>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转

载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Ken Nosaka 来源：JISSN

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发