

近期,全国多地陆续进入中学体育考试时间,一些号称可以帮助参考学生提高成绩的功能性饮料受到热捧,线上、线下部分商家还推出“体考四件套”,宣称能“跑步提速”“一秒之差、万人之上”。那么,这种所谓的“体考四件套”,真的管用吗?

卖爆了的中考“助力神器”真的靠谱吗

服用体验 “喝完头皮发麻,像有万根毛针在刺身体”

连日来,记者在多个电商平台检索“体考”相关信息时发现,以某主流电商平台为例,与“体考”关联的能量补剂多达数百件,销量高的相关饮品售出数量超过35.5万件。

这些能量补剂都被贴上了“体考冲刺”“助考”“学生款”标识,圈定考生群体。根据外观,商家将此分为“小红瓶”“小绿瓶”“小黑瓶”和“小黄瓶”,还取名“体考四件套”打包售卖,价格在12.9元-39.9元不等。

据商家介绍,“小红瓶”适合所有体考项目。此外三款产品,还有“针对性”功效——“小绿瓶”提高体力耐力,适合中长跑;“小黑瓶”提高力量训练,适合投掷类运动;“小黄瓶”提高爆发力,适合短跑、跳跃类运动。

在这些能量补剂的宣传页面里,充斥着能量爆发言论、运动竞技场景。不少商家都称,用户服用后能

瞬间提高耐力和爆发力,并建议连续服用一周。而对于具体配方,多个商家都含糊其辞。比如某品牌“小黑瓶”营养成分表里有瓜拉纳提取物(咖啡因含量比咖啡豆高),商家却宣称“不含咖啡因”。记者对其纠正后,商家又改口称“提取物含有少量咖啡因”。此外,一些店铺客服向记者发来的饮品成分表与瓶身标识不一致,也说不出具体成分含量以及推荐使用量。

有些考生在社交平台分享了服用“体考四件套”体验:入口先有微微的刺感,随后是一股浓郁水果味。不过,随之而来的“麻感”,是不少考生使用后的最大感受,并称这种感受能持续1小时-2小时。有的称“头皮发麻”,还伴随着一种躁动;也有的称腿部微微胀起,一个多小时后,手部和腿部的麻感不断加强,像几万根毛针在刺身体……

成分分析 咖啡因、牛磺酸含量特别高,易服用超标

事实上,此类饮品原本是健身人群、专业运动员抗疲劳、补充体能的饮料,受众少、销量低,但被商家标上“能量爆发”“体考神器”后,摇身一变,销量大增。

记者在梳理目前市面上热销的“体考四件套”成分配料表后发现,除去水之外,排在前三位的分别是碳水化合物、牛磺酸和咖啡因。

经过多款成分对比,上海体育大学科研处处长、博士生导师曹振波表示,这类饮料与功能性饮料最大的区别是加入了大量碳水化合物、咖啡因、牛磺酸,部分成分含量呈数倍递增。“运动前需要通过热身活动提高中枢神经系统兴奋性,提升呼吸、循环系统功能水平,改善骨骼肌机能状态,提升代谢水平,为机体承受运动时大负荷强度刺激做好准备。纯粹用其他营养物质成分调动运动兴奋其实是种误区,并不能带来与热身活动同样的效果。”曹振波说,学生们盲目“追求更好效果”而过度服用“体考四件套”,可能会导致某些成分摄入超标,影响健康。

浙江大学运动科学与健康工程研究所副所长温煦向记者表示,体育科学研究证实服用咖啡因和牛磺酸对长时间有氧运动有一定作用,但这种效果非常有限,不排除是“心理安慰”激发更多能量。所以,“一口来劲”“能量爆发”类的功能性饮料宣传,涉嫌夸大宣传。

记者整理发现,市面上的“体考四件套”中,咖啡因、牛磺酸含量特别高,对照《食品安全国家标准 运动营养食品通则》,服用者很容易超标,特别是一天服用多次的人。例如一瓶60毫升的“小绿瓶”含540mg牛磺酸,根据标准,牛磺酸每日最大摄入量为600mg;一瓶60毫升的“加强版小黑瓶”含有180mg咖啡因,一般认为每日摄入量在3mg/kg-6mg/kg体重是合适的,所以按照一名50公斤体重的考生计算,适用量约150mg-300mg。

国家首批注册营养师,国家高级食品检验师王思露也认为“体考四件套”存在一定安全隐患。例如,咖啡因会对平时不喝咖啡的体考生带来考试不适,导致肠胃不适、心慌、失眠等。牛磺酸摄入过量会刺激中枢神经系统过度兴奋,导致体考生失眠、多梦、恶心、呕吐等。

此外,无法消耗的碳水化合物会导致体内营养物质过剩,脂肪囤积。饮料中的基础维生素B1摄入过量,会导致手脚发麻、呼吸急促、心律不齐甚至精神错乱等。

多名专家向记者表示,对专业运动员来说,训练是长时间的耐力运动,消耗大量肌肉,需要补充碳水化合物和蛋白质。但对体考生来说,牛奶、鸡蛋等正常饮食摄入完全能满足需求。体考成绩不是一蹴而就的,最重要的是日积月累的训练。

专家提醒 隐患具有不确定性,不要被商业宣传“带节奏”

采访中,多位体育老师向记者表示,中考设置体考是对学生体质能力的考查,并非竞技类项目,也绝非掐尖式选拔考试。一般情况下,体育中考涉及跳跃、耐力、力量三大类别,男、女生可分别从跳远、跳绳、游泳、1000/800米跑步、引体向上、投掷实心球等多类中,自选三门中考科目。每门体考科目满分10分,总共30分,占中考总成绩比例并不高。

根据一位体育老师多年教学经验,80%以上的学生能在体育中考中拿满分,其余的考生基本能拿二十六七分,不存在失分多、差距大的情况。但部分家长和学生在“唯分数论”“分数至上”的传统应试思维下,往往心存“吃了总比没吃好”的观念,才会私自购买此类“体考神器”服用。很多商家正是瞄准这一点,甚至进一步将焦虑扩大化。

专家提醒,尽管体考“四件套”并非禁药,购买也不违法,但滥用后易导致摄入超标,其带来的隐患具有不确定性,不能对此抱有侥幸心理。特别是作为一种内服补剂,其事关升学考以及考生健康,大众应采取慎重态度,而不是被商业宣传“带节奏”。

还有专家建议,监管部门、第三方平台有责任禁

止炒作、遏制考试焦虑,相关产品应有更加严格的审批程序。涉及夸大功效、误导消费者的“体考四件套”应根据食品安全法和广告法予以处罚,相关部门应规范市场秩序,对违规产品和违法营销行为予以严厉打击。

据《钱江晚报》

5月高考热点有这些

随着日历牌上的日期一天天变化,5月,高考进入倒计时。俗话说,机会总是留给有准备的人。同学们在紧张备考的同时,对于志愿填报方面的政策也要早知道、早准备。

►关注本省高考政策

招生工作规定是本省市高考工作的指导性文件,对高考报名、考试、志愿填报、录取、照顾政策等方面做出了详细要求,是考生和家长应该关注的政策。本月各省招生工作规定会陆续发布。

►了解高校招生章程

根据教育部规定,高校要制订本校的招生章程,经上级主管部门审核通过后,在教育部阳光高考信息公开平台上公布。

招生章程是考生了解高校招生信息、招生办法、录取规则的重要途径之一,也是考生填报志愿的重要依据。请考生和家长仔细阅读有意报考高校的招生章程。如有不明白的地方,可咨询高校招办。

►志愿填报早准备

4月、5月各高校的招生咨询活动陆续展开,高校联合咨询会、校园开放日、网上咨询等多种形式的宣传活动,将为考生和家长提供深入了解目标院校的途径。不少考生家长会在这个阶段进行志愿填报的资料收集工作,需要提醒的是,在咨询前要多做有针对性地准备工作,做到知己知彼,带着问题咨询。

教育部阳光高考信息平台

