

五分之一德國中小學生固定飲用能量飲料

駐德國代表處教育組

不論是提神用的飲料或是宴會上的雞尾酒，據最新統計調查指出，德國 1/5 中小學生定期飲用能量飲料，此舉對其健康已造成負面結果：五至十年級的德國男、女學生當中若飲用能量飲料，常常可觀察到他們特別有體重過重、睡眠障礙，以及行為過動的傾向。

根據這項報告，19%的上述男女學生中，至少在每一個月中有會飲用一次能量飲料，其中有 6%每週飲用一次，3%甚至每天一次。這些統計數據來自漢堡的 DAK 健保公司（Deutsche Angestellten Krankenkasse）。

與 DAK 合作的「治療與健康研究所（德語：Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung – 簡稱 IFT-Nord）」日前在全德國的十三個邦進行問卷調查，其中接受訪問的男女學生來自 900 多個班級，共約有 1 萬 4000 名，DAK 表示此調查結果極具代表性。

而每天飲用能量飲料的學生當中有 2/3 為男性。DAK 公司董事長 Andreas Storm 表示：「對於正在成長中的青少年而言，飲用這些刺激興奮性飲料令人擔憂...它們含有許多咖啡因，並且非常地甜，以及含有許多合成性添加物。」

日常固定飲用將帶來睡眠障礙

這類飲料在一定的條件下很可能帶來嚴重的健康問題：在調查結果中顯示，大約有 2/3 每天飲用能量飲料的男女學生們有睡眠障礙的問題，而根據受調群組中從來沒有或僅少飲用能量飲料的學生調查結果顯示，只有 41%有入睡或連續睡眠的困擾。

「德國聯邦風險評估研究所（Bundesinstitut für Risikobewertung，簡稱 BfR）」才在不久前公開對民眾提出有關能量飲料的健康風險警告：一個人只需每天飲用兩罐能量飲料就能造成心血管系統的負面結果 – 其主因為其中高濃度的咖啡因含量。此外，糖分也是造成健康傷害的原因之一，根據德國消費者保護團體 foodwatch 的市場檢驗結果表示，與其他軟性飲料與清涼飲料比較起來，能量飲料中平均多出的 8%糖分也是所有飲料中最高的。

IFT 報告主任 Reiner Hanewinkel 先生表示，青少年們只需每個月固定飲用一次能量飲料便可能引起體重過重、睡眠障礙，及行為過動傾向等問題；而飲用頻率更高的青少年們也會顯示出更強烈的負面效應。因此 DAK 呼籲應在能量飲料包裝上作出適當的標示。到目前為止，市場上的生產商並沒有任何出示有關健康風險的具體資訊。

撰稿人/譯稿人：黃亦君

資料來源：2019 年 9 月 3 日，1/5 德國中小學生固定飲用能量飲料

<https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/studie-jeder-fuenfte-schueler-trinkt-regelmaessig-energie-drinks-a-1284961.html/>

