



# 喝启力 考试有动力

## 直面 2013 高考： 不让考生疲劳应战 众多家长为孩子备“启力”

每年6月，骄阳似火，高考全面来袭！而每到此时，对于广大的高三学子来说，却又是最为纠结的一段时间。因为高考事关学生们日后的人生道路，考生们个个全力以赴备战高考。

学生忙，家长也忙。除了考生外，家长们也是“备考”群中最卖力的，眼下进入高考冲刺期，家长们讨论最多的，就是如何让备考的学生们减压提神消疲劳。很多家长为了能让自己的孩子考出一个好成绩，除了许诺给予旅游、电脑、时尚手机等“赏金”外，也不遗余力地给孩子准备“高考特餐”，或购买各种提神醒脑的保健品。

### 高考提神抗疲劳非常必要 家长们该如何选择提神产品

除了日常复习，很多考生却在临考之时，大脑一片空白。平日记忆的东西，瞬间忘却，加上天气的燥热，容易产生疲劳感……如此种种，可谓不胜枚举。所以考前的提神抗疲劳也非常必要。

专家提醒家长，人的精力就像一根弦，一味地拉长，弦很容易在最紧时断了，所以，在选择提神抗疲劳的产品时，需避免一味提神，要注意“提神”和“补充”结合。

据悉，娃哈哈2012年推出的功能饮料“启力”，是一种含有丰富牛磺酸、左旋肉碱、D-氨基葡萄糖盐酸盐和和维生素群的健康提神饮品，是“正能量”。娃哈哈以“正能量·提神不伤身”为核心卖点，宣扬健康提神理念，目标市场则定位在白领、学生等易疲劳者和免疫力低下群体。

我们看到，每100ml的启力中，均含有牛磺酸200mg、左旋肉碱20mg、D-氨基葡萄糖盐酸盐300mg，更有肌醇、B族维生素群等七大营养群，这七大营养群，正是娃哈哈研究院经过多年的精心剖析、研究、实验、改进得出的黄金配方。

牛磺酸	200mg
维生素B1	0.2mg
左旋肉碱	20mg
D-氨基葡萄糖盐酸盐	300mg
烟酰胺	3mg
咖啡因	18mg
肌醇	10mg
维生素B6	0.14mg

有研究显示，每日3餐分别补充500mg牛磺酸，血液中血氨的浓度下降20%，说明肌蛋白分解受到抑制。人体试验发现，每天补充400mg牛磺酸就能提高运动员的运动能力，延缓运动性疲劳的发生。选取20名游泳运动员

作为试验对象，补充牛磺酸的量达到每人每天5g，共一个月，结果发现，运动员有氧负荷的工作能力提高，运动后血乳酸值在补充前后有显著差异(P<0.05)，补充后明显降低，同时，血中谷胱甘肽还原酶的还原酶活性显著升高(P<0.05)，说明饮料中的牛磺酸能够提高人体抗氧化的能力，延缓疲劳的出现，促进运动后疲劳的恢复。

同时，补充左旋肉碱能加速脂肪酸转运速度，提高脂肪酸氧化，将体内脂肪快速转化为能量，从而具有显著的抗疲劳作用。而D-氨基葡萄糖、烟酰胺、B族维生素亦能够达到增强免疫力的功效。

笔者查阅相关资料时发现，比起目前其他功能饮料的“缓解体力疲劳”功效，同为拥有保健食品“蓝帽子”标志的“启力”，在审批证书上更增加了“增强免疫力”的卖点。而这一点，正是基于娃哈哈研究院的健康配方，减少了不健康的咖啡因，特别增加了牛磺酸、左旋肉碱及其他营养，真正实现了健康提神。

### 专家提醒：

#### 考前保证充足睡眠，提神要选对时间

许多孩子为了备考每天晚上“加夜班”复习，殊不知，体力透支太厉害，到“临场发挥”时，瞌睡虫袭来，影响了考生的正常发挥……

为了避免“临场发挥”失误的悲剧，专家提醒考生和家长们，考生应当保证充足的睡眠，每天至少让孩子保持六七小时的睡眠，其中中午最好休息半小时至1小时，熬夜复习不超过1点。考前的作息安排要劳逸结合、张弛有度，不要吝惜给自己休息时间。这两天里，要充分休息好，每天比平时可以多休息1-3个小时，把以前“欠”的觉补一补，把精神恢复过来，是非常必要的。所以，考生和家长需选对提神的时间，备考和考试期间，切勿让考生在临睡前饮用各类提神饮品，影响睡眠质量。正确的饮用时机应为复习前和临考前，如此可保证考生在复习和考试时，都是最佳状态。

TAURINE VITAMIN DRINK  
**提神保健  
功能饮品**

**助金榜题名 让梦想启力**