

提神飲料喝了再上？

小心你看不到的黑暗面！

黑暗面1：糖分高

品牌	每瓶糖含量
紅X原味 250mL	26.8g
魔X原味 355mL	39g
康XX鋁罐 225mL	27.4g
蠻X玻璃瓶 200mL	28g

依衛福部建議糖分攝取上限，成人每日添加糖攝取應低於50g，上列知名提神飲料2罐就過量！攝取過多糖除了會誘發胰島素阻抗，增加肥胖、代謝症候群機會，也不利心血管健康，嚴重則增加糖尿病、脂肪肝風險。

黑暗面2：咖啡因問題

品牌	每瓶咖啡因含量
紅X原味 250mL	80mg
魔X原味 355mL	110mg
康XX鋁罐 225mL	67.5mg
蠻X玻璃瓶 200mL	40mg

衛福部建議咖啡因一日攝取上限，成人不宜超過300毫克，青少年則更少，孩童不建議攝取！短時間內大量攝取咖啡因，除了容易過度亢奮，也容易利尿、失眠、抽搐、血壓提升，嚴重則可能造成心悸、心律不整等問題。

黑暗面3：鈉含量

品牌	每瓶鈉含量
紅X原味 250mL	204mg
魔X原味 355mL	273mg
康XX鋁罐 225mL	158mg
蠻X玻璃瓶 200mL	238mg

依衛福部建議每日鈉攝取量為2400mg以下，換算鹽攝取量一日不能超過6g，國人平常三餐已攝取足夠(甚至過量)鹽，若再額外增加負擔，容易導致水腫、腰圍變粗！嚴重則是現代人常見的高血壓，並造成心臟病和中風的潛在危因。

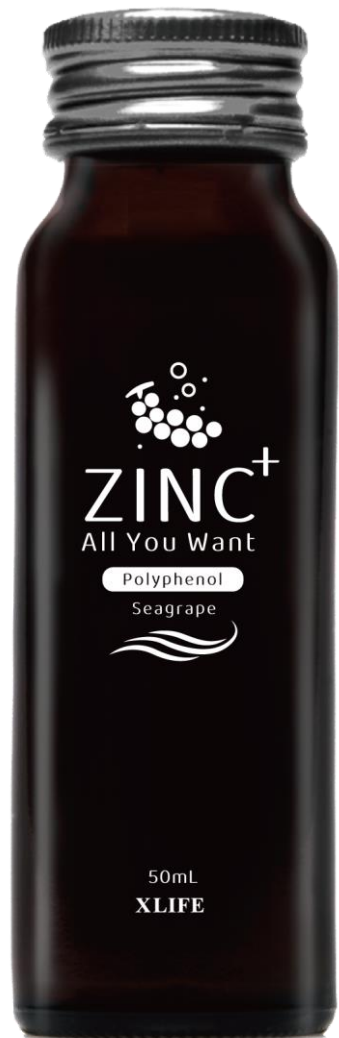
黑暗面4：傷害牙齒

- 市售提神飲料添加檸檬酸、碳酸水，這些對牙齒都有腐蝕性，和糖類結合後對琺瑯質的傷害更大！喝太多提神飲料，如果再加上牙齒保健沒做好，不只一口牙看起來黃黃髒髒，還會增加蛀牙風險。

黑暗面5：其他你看不到的

- 你買提神飲料前看過成分嗎？下次請花30秒看一眼！除了上述高含量的糖、鈉、咖啡因、檸檬酸之外，還會添加人工色素、增稠劑、調味劑、甜味劑等化學物質，可曾想過，你到底是在提神，還是用身體的本錢向魔鬼租借體力？

現在你有更好選擇



- **加鋅水**-成分大公開:樹葡萄發酵水解液、克菲爾發酵液、木糖醇、檸檬發酵液(含總多酚、SOD-like)、葡萄糖酸鋅、酵母鋅、牛磺酸、檸檬酸鉀、瑪卡萃取液、黃精萃取液、花椰菜萃取液、海洋鎂、枸杞發酵液、維生素B2、B6、B1、海葡萄發酵液。
- **零咖啡因、零鈉、1g克菲爾糖**，成分天然，無化學添加物。

XLIFE加鋅水50mL

- XLIFE是健茂生技自有品牌，成立於2009年的健茂生技，擁有自己的研發部門和製造工廠，用健康食品的概念做提神飲，讓你提神不失神！
- 有別於市售提神飲料靠咖啡因來提神，加鋅水以天然酵母鋅，加上檸檬、樹葡萄、枸杞、海葡萄、花椰菜等天然蔬果發酵液，再加以珍貴的克菲爾益生菌、馬卡、黃精及蔬果多酚，50mL小容量大效果，用最天然健康的方式提神，讓你不再因為要提神而犧牲健康！

XLIFE 變鎂水 50mL



- 女性專用健康美妍提神飲：變鎂水。
- 變鎂水-成分大公開：克菲爾發酵液、花椰菜萃取液、櫻桃果汁發酵水解液、木糖醇、水蜜桃濃縮果汁粉、檸檬發酵液(含總多酚、SOD-like)、海洋鎂、香蕉發酵水解液、牛磺酸、酵母鐵、維生素B2、B6、B1、檸檬酸鉀、葡萄皮萃取物(含白藜蘆醇)、酵母鋅、海葡萄發酵液。

一起改喝健康提神飲

- 變鎂水一樣有天然酵母鋅，還加入海洋鎂及酵母鐵，當然也少不了檸檬、櫻桃、水蜜桃、香蕉、花椰菜、海葡萄等天然蔬果發酵液，再加以珍貴的克菲爾益生菌、白藜蘆醇及蔬果多酚，同樣50mL小容量大效果，同樣零咖啡因、零鈉、1g克菲爾糖，同樣成分天然，無化學添加物。今天起，一起拒絕高糖、高鈉、添加化學物質的咖啡因提神飲，改喝健康美妍提神飲：加鋅水&變鎂水！