

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：提神與消除疲勞
文章內容：(限 500 字~1,500 字)
說到消除疲勞，很多人第一個想到的大概就是咖啡或是茶了吧，然而這兩者實際上的效用卻完全與消除疲勞沾不上邊，甚至可能還會造成反效果，攝取適量的咖啡因的確可以暫時讓你變得清醒，但當效用退了之後，這段時間以及尚未消除的疲勞都會一併囤積到你身上，若是長時間這樣刻意讓自己短暫消除疲勞，不但沒有真的讓身體變得輕鬆，反而還可能導致攝取的營養不均衡。再來說說能量飲料的部分，能量飲料大多數都會包含叫做牛磺酸的成分，又稱胺基乙磺酸，是身體所需的營養成分之一，在維持大腦運作和發展中扮演很重要的角色，它的作用有：加速神經元增生及延長，也能抑制神經用以減少焦慮及抗痙攣，還有抗氧化的特點，保護腦部避免受到氧化物的傷害。不過能量飲料主要幫助提神的也是靠咖啡因，跟咖啡和茶相比，雖然能獲取牛磺酸的成分，但也必須適量飲用就好。也有些人說 B 群可以幫助提神，不過其實只是身體正好需要攝取那些營養素，因為 B 群是一種協助體內代謝營養素的輔酶，可以將吃下肚的食物轉換為身體所需的能量與各類營養素，所以當身體缺少 B 群時，就容易感到虛弱無力和疲勞，也才會導致攝取 B 群時會有人認為能夠消除疲勞、提振精神，再看到 B 群對身體的效用其實只是幫助新陳代謝，所以也不會像晚上攝取咖啡因會有睡不著的情形，但也不會每次吃 B 群都有提神的功能，因為那僅僅是因為補充體內所不足而導致的假象。不過真的要消除疲勞，還是選擇正常的睡覺、休息及健康均衡的飲食就好，良好的睡眠品質以及營養素攝取均衡才能有好的精神狀況。
參考資料
https://health.udn.com/health/story/6034/3140673 https://www.thenewslens.com/article/93923 http://staffairs.nknu.edu.tw/hel/myhtml/content/inform/health_inform/eutrophy/e94_120.html

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則