

# 咖啡因对人的运动有什么影响阅读答案

作者：清幽竹影 来源：网络

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/253990.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

说明文的阅读在中考和高考中都占有比较大的比重，如何掌握说明文的阅读技巧，提高说明文的阅读能力，快速完成说明文的阅读，掌握其阅读方法尤为重要。今天，语文网小编给大家带来咖啡因对人的运动有什么影响阅读答案，希望通过此分享，能对提高同学们的说明文阅读能力有所帮助。

咖啡因对人的运动有什么影响？

咖啡因大概是当今世界上应用最广的中枢神经兴奋剂了。它存在于多种植物、食物(咖啡、茶、巧克力、可可、可乐等)以及非处方的精神类药物中。通常，人们认为咖啡因是一种营养型的机能增进剂，但实际上它并不具有营养价值。咖啡因摄入后会迅速被吸收，1~2小时后在体内达到最高浓度。体内绝大多数组织都能吸收咖啡因，因此它可以潜在地影响体内各个系统。未被吸收的咖啡因在肝脏被降解，随尿液排出体外。

在运动方面，有学者认为咖啡因能增强机体耐久型运动的机能。20世纪70年代的研究发现，咖啡因能增加血液中肾上腺素的浓度，进而促进脂肪和肌肉组织中自由脂肪酸的释放；参与运动的肌肉在运动初期会优先动用这些脂肪酸，降低身体对肌肉中碳水化合物(肌糖元)的需求，节约出来的肌糖元为后续的运动提供能量，因此可延迟疲劳的发生。最近的实验室研究显示，在运动开始前1小时摄入3~9毫克/千克体重的咖啡因，能显著提高受试者在耐久型运动如长跑和长距离自行车运动中的表现。咖啡因如何增强机体耐久性的机制目前尚不清楚。运动早期肌糖元的节省发生在咖啡因摄入之后，但目前还没有足够证据证实这是咖啡因增加骨骼肌中自由脂肪酸的直接结果。另一方面，咖啡因能增强机体在短期高强度运动中的表现。持续约5分钟耗氧量为最大耗氧量90%~100%的运动强度下，机体需要从有氧反应和无氧反应两个来源同时获取能量。这种情况下，咖啡因对运动机能的提升，可能是由于咖啡因直接促进肌肉中无氧反应的能量供给和肌肉收缩，也可能是由于咖啡因影响了中枢神经系统相关组分对努力尝试程度的感知。

总之，运动开始前摄入咖啡因，能增强在长时间耐力型运动以及短期高强度运动中的身体机能。不过这个结果来自在实验室内对专业运动员以及训练有素的业余选手开展的研究，还有待于真正来自运动场的研究确证。

1.下列有关咖啡因作用的表述，不符合文意的一项是

A.一些研究发现，在运动开始前摄入适量的咖啡因，能增强人在长时间耐力型运动以及短期高强度运动中的身体机能。

B.20世纪70年代的研究发现，咖啡因能增加血液中肾上腺素的浓度，进而促进脂肪和肌肉组织中自由脂肪酸的释放。

C.大量实验充分证明，运动早期肌糖元的节省发生在咖啡因摄入后，这是咖啡因增加骨骼肌中脂肪酸的直接结果。

D.通常，人们认为咖啡因是一种营养型的机能增进剂，其本身并不具有营养价值。

2.根据原文，下列表述最准确的一项是

A.咖啡因是当今世界上应用最广的中枢神经兴奋剂。

B.体内绝大多数组织都能吸收咖啡因，因此它可以潜在地影响体内各个系统。

C.咖啡因只存在于多种植物、食物中。

D.咖啡因对运动机能的提升，完全是由于它影响了中枢神经系统相关组分对努力尝试程度的感知。

3.根据文意，下列推断有误的一项是

A.人在高强度运动中，身体对肌肉中碳水化合物的需求量比平时大。

B.人喝了大量可乐后，排出的尿液中可能含有咖啡因。

C.睡觉前，喝大量的咖啡或浓茶后往往不容易入眠，是因为它们里面含有可延迟人体疲劳的咖啡因。

D.来自实验室内对专业运动员以及训练有素的业余选手开展的研究，比真正来自运动场的研究更具说服力。

咖啡因对人的运动有什么影响阅读答案由语文网小编整理，仅供参考：

1.C

2.B

3.D

这篇“咖啡因对人的运动有什么影响阅读答案”是由语文网小编为您收集整理，希望通过这些阅读练习和答案，能帮助同学们把握语文阅读的特点，进而提高阅读、鉴赏、写作能力以及语文综合素养。祝同学们学习进步！

更多 阅读理解 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发