

饮食养生

揭秘甜饮料的 7 个健康真相

不管你对“糖”的态度是多么又爱又恨、若即若离,一个不争的事实是,从2001年到2010年,全球人已经多吃了3000万吨糖。而且每年夏天,都是人们“吃糖”最多的时候,因为高温酷暑导致各种冷饮、甜饮料的消费额迅速上涨,仅在7到8月的一个月之内,中国人就会多吃进几十万吨的糖。

就在大家迷恋着“糖”所带来的甜美口感时,肥胖、糖尿病、心肌梗死,甚至骨折等和“糖”有关的疾病也悄悄地席卷了全世界。这种“甜蜜”之后的“苦涩”,让如何“限糖”成为全球多个国家费尽心思在做的事,但中国在这方面目前还没有采取有效的措施。虽然世界卫生组织推荐,每天50克糖已经是普通人摄入的上限,但1罐可乐就含糖约37克。

多喝含糖饮料危害多多,今天,让我们一起来细数它的七宗罪!



1 促进龋齿

有多项调查表明,甜饮料摄入量和龋齿的危险有正相关。为了减少龋齿的风险,在西方国家当中,喝甜饮料常常是用吸管的,酸性十足的甜饮料并不一定会直接接触到牙齿。但即便这样,龋齿的风险还是不高,这其中还有一个可能就是以为甜饮料带来体内钙的丢失,从而让牙齿变得更为脆弱。



2 导致肥胖

目前国内的甜饮料,按一瓶500ml来算,平均含糖在50克左右,而每克糖会带来4千卡的热量,这样的甜饮料喝两瓶半所带来的热量就约等于成年女性一顿饭的热量!

美国研究也显示,每天一罐含糖饮料,每年体重将增加约7公斤。然而,甜饮料的广告还是在全球范围内铺天盖地。它们打着“水果加牛奶”、“补充维生素”、“多喝多漂亮”、“补充水果营养”等旗号,以鲜艳的包装、多彩的颜色、浓郁的香味、酸甜的口感吸引广大消费者。



3 每天两罐甜饮料, 糖尿病风险增加50%

一方面,多喝甜饮料会大大增加肥胖的风险,而肥胖本身就是二型糖尿病的主要诱发因素。同时,在甜饮料中存在的糖都是溶解在饮料中的单糖和双糖,这些糖非常容易被消化吸收,会造成血糖的迅速升高,这种对血糖的影响比直接吃同样重量的糖块还要恶劣!此外,还有一点很可怕,那就是这些糖是溶解状态的,是藏在甜饮料里面的,我们看不见摸不着,所以让我们在不知不觉中吃进肚子并损害健康!

德国人近60%的食品为高糖食品,这导致德国“体重超标”的人占51%,患有糖尿病的人数达750万。



4 增加肾结石的风险

在大部分人心目当中,肾结石既然大部分是草酸钙结石,那么应当和草酸、钙什么的关系比较大,很少会想到它和甜饮料相关。其实,美国是个肾结石高发大国,和其国民的甜饮料高消费关系不小。在有关甜饮料和肾结石关系的流行病学研究当中,有5项都表明甜饮料消费和肾结石及尿道结石风险有显著性的相关。研究者分析认为,甜饮料降低了钙和钾的摄入量,增加了蔗糖的摄入量,可能是引起肾结石风险升高的的重要因素。



5 导致营养不均衡

喝甜饮料多的人,膳食纤维的摄入量通常会减少,淀粉类主食和蛋白质也吃得较少。这可能是因为甜饮料占了肚子,正餐时食欲下降的缘故。对于发育期的儿童少年来说,这实在不是一个好消息——造成虚胖和营养不良。还有研究提示,多喝甜饮料的人,整体上维生素和矿物质都容易摄入不足。



6 促进骨质疏松和骨折

喝甜饮料越多的人,奶类产品就喝得越少,钙的摄入量也越低。同样,由食品行业所资助的研究中,甜饮料和钙的摄入量之间只有很小的负面关系甚至还有正面联系;而由政府资助的大型研究当中,甜饮料和钙的摄入量之间有明确的负面联系。有两项研究表明甜饮料和骨质密度降低之间有显著联系,也有研究提示,甜饮料喝得多,会带来骨折危险增加的趋势。



7 升高血压

英国血压协会主席格瑞汉姆·麦克格瑞克曾对全世界的人发出这样的警告:过多的甜饮料是“棺材盖儿上的一枚钉子”。每天只要喝超过355毫升的甜果汁或碳酸饮料,就会给血管“加压”。每多喝一罐甜饮料,舒张压会高出正常值1.6毫米汞柱,收缩压高出0.8毫米汞柱。
(据爱美网)