

甜饮料让你甜在嘴里 毁了身体

食品科学专家称,甜饮料中糖的害处举不胜举,建议年轻人远离各种甜饮料,包括鲜榨果汁等

甜饮料虽好喝,但不可喝多。

有研究证明,长期饮用甜饮料会促进心脑血管疾病、糖尿病和癌症的发病率。著名国际医学杂志《循环》上发表过一篇研究,美国塔夫茨大学研究人员得出了一个惊人的结论:甜饮料每年造成十几万人死亡,这是研究者统计 1980-2010 年之间 51 个国家超过 61 万人的膳食数据后的发现。



A 一瓶可乐就会让你人工糖超标

中国科协聘科学传播首席专家之一、中国农业大学食品科学博士范志红认为,甜饮料中糖的害处几乎是“罄竹难书”——按目前发表的研究结果,甜饮料涉及的“罪过”包括促进肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血压、痛风、龋齿等。也有研究发现,摄入较多甜饮料的人,膳食中容易缺乏维生素和矿物质;喜欢甜饮料的儿童容易养成挑食的习惯;甜饮料过多还会影响到肠道菌群的平衡。还有一些研究提示,从包括甜饮料在内的人工增甜食物中摄入较多的糖,或许还与绝经后妇女的乳腺癌、子宫内膜癌、肠癌、骨质疏松、老年认知退化等疾病的风险有关。

一罐 355 毫升的可乐就含有 37 克糖,一瓶 500 毫升的果汁饮料中含有 40~60 克糖。只要饮用一款,就已经超过了世界卫生组织的最新推荐——每天摄入人工添加糖最好不超过 25 克,一定要控制在 50 克以内。

B 水果茶 奶昔等都是肥胖隐患

虽然中国人平均喝饮料的数量还不算太高,但那只是美丽的平均数,掩盖了令人担心的实际情况和发展趋势。

我国疾控系统的调查证明,喝甜饮料数量最大的群体是青少年和青年人,而且这个数据 10 年来增长很快,年轻人的饮料消费正在“和发达国家接轨”。范志红认为,其实用不着做那么多调查,只要直接走进超市看看,饮料货架有多么琳琅满目,其中 90% 以上是甜味的饮料,而且每天销售数量惊人,就知道形势已经不容乐观。

范志红举例,一个青年 28 岁就已经牙齿严重损毁,牙医认定,从两岁开始每天喝可乐,成年之后更是不喝水只喝可乐等甜饮料,就是这位青年牙齿毁掉的主要原因。这位青年还有背痛、膝盖痛的症状,骨密度检查表明他骨质密度太低,已经相当于 60 岁的老年人。虽然还难以断定他 20 多年来勤

奋饮用甜饮料是造成骨质疏松的主要原因,但至少也是不可忽视的原因之一。

另一位家住城郊的青年刚过 30 岁就患上糖尿病,同时还有痛风。范志红和他聊天的时候,他说自己周围的年轻人差不多都有这类病。在每天吃烤肉烤串喝啤酒之外,甜饮料就当水喝,白开水和茶是从来不碰的。

还有很多时尚女性,不喝碳酸饮料,但也热衷于喝奶昔、卡布奇诺、拿铁之类高热量加糖饮料,喝糖分含量高达 8%~18% 的纯果汁和糖分含量高达 14% 以上的乳酸菌饮料,或者在家自制各种“糖水”、鲜榨果汁,以为只要加冰糖、蜂蜜之类就没关系,只要糖分来自于水果就没关系。其结果是她们经常抱怨,为何自己三餐食量很小,肚子上的肥肉却岿然不动;为何自己每日热衷于糖水果汁养生,皮肤却并没有什么改善。

C 预防糖尿病 选择不含热量的饮料

很多人不服气地问:美国人不是喝甜饮料特别多吗?人家怎么也没事?人家平均寿命不是很长吗?范志红表示,其实,甜饮料有害的研究结论,恰恰大多数出于甜饮料最大行其道的美国。研究者们实在是太反感这些甜饮料了,但遗憾的是,各种健康教育似乎根本没法和商业广告洗脑相抗衡。营养学家们眼睁睁地看着美国超过一半的成年人处于肥胖状态,看着高发的高血压、心脏病、糖尿病和各种癌症,绞尽脑汁地讨论如何才能让孩子们少喝一点甜饮料。

美国糖尿病协会推荐,为了预防糖尿病,最好能选择不含热量的饮料,如白开水、没有加糖的各种茶、没有加糖的咖啡等。该协会甚至劝告人们少喝鲜榨果汁,因为鲜榨果汁往往并不是纯果汁,糖不少于甚至高于纯果汁。即便是纯果汁,也会轻松喝进去大量糖分,比如一杯葡萄汁(250ml)就含有 160 千卡的热量,相当于半碗米饭,而完全没有吃水果和吃米饭时的饱感。

澳大利亚营养学家在澳洲膳食指南中明确指出,不推荐国民消费添加精制糖和糖浆的各种甜饮料,包括碳酸饮料,包括甜味果汁饮料,甚至也包括加糖的维生素饮料、加糖的运动饮料、加糖的提神饮料和加糖的矿泉水。

小贴示

如何健康地喝饮料

1. 尽量选择低热量、低糖的饮料。按我国预包装食品营养标签通则(GB28050-2011),饮料要标明“低热量”意味着每 100ml 中的热量低于 80kJ(约 20kcal),“零热量”则要达到每 100ml 热量低于 17kJ(约 4kcal)的标准。标注“低糖”意味着每 100ml 中的糖低于 5%,而标注“无糖”则要达到含糖量低于 0.5% 的标准。

2. 在同样的糖含量水平上,选择营养价值较高的品种。比如说,都是含 5% 的糖,那么其中含有天然原料(如含牛奶、豆浆、杂粮)、营养成分(如各种维生素、钙、镁等)或保健成分(如益生元、益生菌、膳食纤维等)的,会比什么营养素都没有的产品略好一点。

3. 即便含有营养成分,也不能作为放心大喝甜饮料的理由,因为我们完全可以从甜饮料以外的途径来获取营养素。建议日常喝白开水和各种淡茶、花果茶等,每天甜饮料饮用量平均不超过半瓶(500ml/瓶),如果喝了甜饮料就不要再吃其他甜食。(庞倩影)