

食品安全宣传系列 2019 年之十：



含糖饮料真的对身体有害处吗？

科普中国微平台 2019-03-25

本文专家:黄佳, 上海交通大学医学院医学博士

这两天, 一项发表在知名心血管医学期刊 Circulation 上的研究结果吸引了我们的眼球: 每天两杯含糖饮料或致早死!



网络截图

每天两杯含糖饮料或致早死的最新相关信息

研究:每天两杯高糖饮料 女性早死风险增六成

研究发现,每天饮用两杯或多于两杯含糖量高的饮料的女性,与1个月饮一杯或少于一杯含糖量高的饮料的女性相比,前者比后者的早死风险高63%。而饮用同等...

每天两杯含糖饮料或致早死 具体情况? 18183

每天两杯含糖饮料或致早死 高糖饮料有哪些?



每天两杯含糖饮料或致早死,详情如何?据台湾“头条日报”3月20日报道,一项研究报告指出,饮用高糖分饮料越多,早死的风险越高,其中女性的几率更是可...

[www.chinairn.com/news/...](http://www.chinairn.com/news/)

美国医学家研究表明,每天两杯含糖饮料或致早死,你还敢喝饮料吗

美国医学家研究表明,每天两杯含糖饮料或致早死,你还敢喝饮料吗是健康类高清视频,于2019-03-22上映,视频画面清晰,播放流畅,内容质量高。视频主要内容:。

https://www.iqiyi.com/v_19rshq...

网络截图

这着实吓得我赶紧喝了口奶茶压压惊,但我以后真的还要冒着生命危险继续喝奶茶吗?含糖饮料真的会让我早死吗?

今天,我们就带领大家来寻找答案。

这项研究都说了些啥?

这项 Circulation 上的研究来自哈佛大学公共卫生学院,顺便说一下, Circulation 是国际一流的心血管 SCI 期刊,在 2018 年 Web of Science 发布的最新 SCI 影响因子 (2017 IF) 中, Circulation 的排名高居心血管类期刊的第二。

1	EUROPEAN HEART JOURNAL	23.425
2	CIRCULATION	18.880
3	JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY	16.834
4	CIRCULATION RESEARCH	15.211
5	Nature Reviews Cardiology	15.162
6	EUROPEAN JOURNAL OF HEART FAILURE	10.683
7	JACC-Cardiovascular Imaging	10.247
8	JAMA Cardiology	10.133

图片来源网络

研究人员对 80000 多名美国女性和 37000 多名美国男性长期生活方式和健康状况的调查数据进行了分析。他们发现，一个人喝的含糖饮料越多，其早死风险就越大。

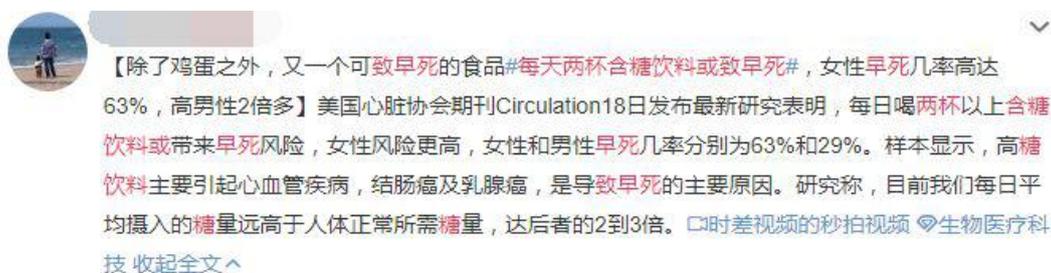
与每月喝含糖饮料少于 1 次的人相比，

每月饮用 1—4 次含糖饮料者，早死风险增加 1%；

每周饮用 2—6 次者，早死风险增加 6%；

而每天喝 1—2 次含糖饮料者，早死风险则会增加 14%；

若每天饮用 2 次以上，其早死风险比不喝含糖饮料者高出 21%。



【除了鸡蛋之外，又一个可致早死的食品#每天两杯含糖饮料或致早死#，女性早死几率高达 63%，高男性2倍多】美国心脏协会期刊Circulation18日发布最新研究表明，每日喝两杯以上含糖饮料或带来早死风险，女性风险更高，女性和男性早死几率分别为63%和29%。样本显示，高糖饮料主要引起心血管疾病，结肠癌及乳腺癌，是导致早死的主要原因。研究称，目前我们每日平均摄入的糖量远高于人体正常所需糖量，达后者的2到3倍。时差视频的秒拍视频 生物医疗科技 收起全文^



网络截图

数据还显示，与含糖饮料消费相关的早死风险增加在女性中更明显，女性和男性早死几率分别为 63%和 29%。看样子含糖饮料对女性更不友好，而不仅如

此，高糖饮料还会引起心血管疾病，结肠癌及乳腺癌等各种疾病，这些才是导致早死的主要原因。

糖是什么，有什么作用？

先不一棍子把糖给打死，我们得看看糖到底有什么作用。



糖类是在自然界中广泛存在的一类有机化合物，又叫做碳水化合物，它包括蔗糖、葡萄糖、果糖、半乳糖、乳糖、麦芽糖、淀粉等。在这些糖中，除了葡萄糖、果糖和半乳糖能被人体直接吸收，其余的糖都要在体内转化为基本的单糖后，才能被吸收利用。

比如馒头中含有大量淀粉，淀粉在我们口腔中咀嚼时，会刺激口腔的唾液腺产生唾液淀粉酶。在唾液淀粉酶的作用下，淀粉被水解成麦芽糖，所以我们吃馒头时会尝到甜味。然后麦芽糖进入小肠，被小肠腺分泌的麦芽糖酶进一步分解为葡萄糖，从而被身体吸收。

糖的主要功能是为人体提供能量，每克葡萄糖在人体内氧化分解可产生 4 千卡能量，而人体所需要的 70%左右的能量也由糖提供。此外，糖还是构成细

胞和组织的重要成分，是维持人体代谢和免疫功能不可或缺的重要物质。

为什么说糖有害？

上文已经提到，糖是我们生命活动所必须的，所以我们离不开它，但是一旦摄入糖过多，它又会对身体造成不小的负面影响，具体有以下这些：

1、如果摄取过量糖分而无法及时消耗，多余的热量就会转化成脂肪。简单来讲，就是会长胖。

2、吃糖过多，会使人产生饱腹感，从而影响正常进食，导致多种营养素的缺乏。如果儿童长期高糖饮食，会直接影响儿童骨骼的生长发育，导致佝偻病等疾病。并且吃含糖食品或饮料过多，又不注意口腔卫生，会为口腔内的细菌提供生长繁殖的良好条件，容易引起龋齿和口腔溃疡。



图片来源于网络

3、加重肝脏的负担。肝脏是调节血糖浓度的主要器官，当人体血糖浓度升高时，肝脏可以利用血糖合成糖原，并储备起来以备不时之需。



过多的糖还可在肝脏转变为脂肪，从而降低血糖，维持血糖浓度的恒定。因此过多的糖分摄入会给肝脏带来繁重负担，使其负荷过重，从而导致潜在的肝损伤。

4、摄糖过多会引起一系列代谢功能紊乱。糖、脂肪、蛋白质是人体新陈代谢的三大基础物质，高血糖导致糖代谢紊乱，打破了系统代谢平衡，进而往往导致脂、蛋白代谢紊乱，致使整个代谢系统出现问题。



血糖升高还会使血液黏稠度增加，减慢血流运行速度，会使血管变细、变脆、弹性降低，导致血流不畅、血管堵塞，从而导致冠心病、脑梗、中风等疾病的风险大大增加。

另外特别要提到一点，如今各大城市遍布大大小小的奶茶铺，但众多的调查都显示即使是号称完全不含糖的奶茶，其含糖量也是大大超过《中国居民膳食指南（2016）》中建议 25g 以下。所以，其实我们每天都摄糖过多。

如何避免摄入过量糖？

从前，碳酸饮料是人们每日糖分的最大来源，但现在，奶茶、果汁等合成饮品已日渐成为都市人的心头爱。

摄糖过多会导致各种疾病早已是证据凿凿的事情，现在又增添促早死的危险。

所以，为了身体健康和长寿，我们应该限制含糖饮料的摄入，避免摄入超出身体需要的糖，并在日常多进行适当强度的体育锻炼，管住嘴、迈开腿，才能更加健康。