

2020 年食品安全宣传系列之一：



喝饮料损害人体健康

科普中国-乐享健康 2020-01-02

作者：诸凯文

随着对饮料的加工越发精细，人们对口味的要求不断提升，饮料几乎获得了与一日三餐同等重要的地位，从吃饭前品尝饮料的习惯到各种各样餐桌上饮料的流行，人们很难意识到饮料已经开始夺走人体必须摄入的那些营养成分。以往的饮料生产包括碳酸饮料以及形形色色的果汁，新式饮料相比之下贴上了“生态”标签但却同样有害，比如无糖碳酸饮料、脱脂饮料、鲜榨果汁，可以说旧的危害尚未消除，新的危害已经到来。让我们来看看饮料究竟可以给人体的健康带来哪些危害？

一、饮料加工造成营养素流失

饮料的用途变得广泛起来，它的品种、标签、分门别类的依据也渐渐开始增多。传统的一些果汁，如葡萄、橙汁等现在都被做成了鲜榨果汁，人们疑问，鲜榨果汁是否改进了饮料加工的工艺，它能否实现对传统果汁的替代？回答是否定的，仅举橙汁为例，鲜榨橙汁并不比传统的橙汁含有更多的人体必需营养素。为什么会那样？营养实验表明，在橙汁鲜榨的过程中，其中的B族维生素和一些矿物质元素迅速流失，维生素C迅速氧化分解而流失。完整的橙或橘子在每一瓣中

都有过氧化氢酶的存在，这种酶起到了保护鲜橙中营养素的作用，如果将它破坏再饮用，那么原有的营养素就往往存留不多了。

另外，除了橙汁，几乎所有在空气中可能发生氧化的水果本身含有的营养素都容易遭到破坏并流失，苹果汁若经过鲜榨甚至还会出现有毒有害物质，这种物质是来源于果核部分的氢氰酸，有致畸致癌作用，严重时人体可出现昏迷，味苦而难以下咽。葡萄中的生物活性物质，如花青素、白藜芦醇，若制成饮料和葡萄酒都会大幅减少原有含量，结果只是培养了饮用者对酒精和饮料中添加剂的生理性依赖。

二、碳酸饮料的慢性危害和潜在致癌性

在碳酸饮料中，人工添加剂造成的危害已经无以复加，常见的饮料如橙汁汽水、可乐等都含有多种合成的人工甜味剂、兴奋剂，我们尝到的碳酸饮料的甜味往往都来源于柠檬酸、CO₂、焦糖色素，它们大都有防腐作用，进入体内轻度损伤胃黏膜，使胃酸分泌受抑，短期可无明显变化，长期饮用会带来糖尿病、高血压、高脂血症等慢性病变。防腐剂摄入过多也会破坏人体酶系统，造成机体吸收利用必需营养素的能力进一步降低。

一瓶碳酸饮料的热量高达 100-200kcal，相当于 4 碗米饭中碳水化合物的产热量，一旦过多饮用会有明显的饱腹感，出现消化不良、胃酸返流和其它生理性不适，冲淡对普通饮食的味觉。碳酸饮料的特殊味觉令长期饮用者难以抗拒，甚至用它取代主食和蔬菜，从而破坏正常饮食结构。一般而言，饮食结构不能轻易地改变或变动，一日三餐不可取代，长期饮用碳酸饮料会增加厌食症的发病率。观察还发现，在饮用碳酸饮料的人群中，食管癌的发病率大幅升高。

三、饮料阻碍生长发育

在日本，饮料售卖机遍布大街小巷，人们几乎很难喝到矿泉水，在欧美国家，矿泉水的饮用率也极度低下，饮料和酒精是全世界心血管病高发的高危因素。儿童生长发育也因两者受到阻碍，在日本和欧美地区，由于饮用牛奶较为普遍，生长发育的情况还算良好，在中国却不然，中国的成年人劝诱儿童饮用饮料的作法是完全错误的。一方面，儿童容易上瘾、挑食，并失去更重要的营养素补充；另一方面，这些儿童的肥胖率也会提高，两个现象具有叠加和相互影响的关系。

儿童视力下降与饮用饮料的频率呈正相关，摄入糖分过多会阻碍对维生素 A 的吸收利用，使得视觉细胞的供养物质难以合成，另外，儿童胰岛素分泌功能受到影响，需要分泌更多胰岛素来降糖，饮料中的糖不能转化成机体内的稳定糖原，器官组织的发育也因此而被抑制。

此外，对于十分喜爱喝饮料，把饮料当水来喝的人来说，需要进行饮食干预，逐步戒除饮料。事实上，戒除喝饮料的习惯无论对儿童还是成人来说都需要正常饮食的干预，正如对吸烟者，改变其生活习惯也是戒烟的关键步骤。在生长发育期，儿童除了要保证一日三餐外，饮料的饮用量不能超过 50ml，过多必然导致肥胖，成人一旦发现血压和血糖升高，也应逐渐戒除喝饮料（包括无糖饮料）的习惯，最后完全以白开水（饮用水）来替代。

2019 年居民膳食指南提出了十条可供参考的健康饮食的建议：

1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配
2. 多吃蔬菜水果和薯类
3. 每天吃奶类、大豆或其制品
4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
6. 食不过量，天天运动，保持健康体重
7. 三餐分配要合理，零食要适当
8. 每天足量饮水，合理选择饮料
9. 如饮酒应限量
10. 吃新鲜卫生的食物

本文由上海交通大学医学院附属同仁医院全科医疗科主任医师
徐仲卿进行科学性把关。

“达医晓护”供稿