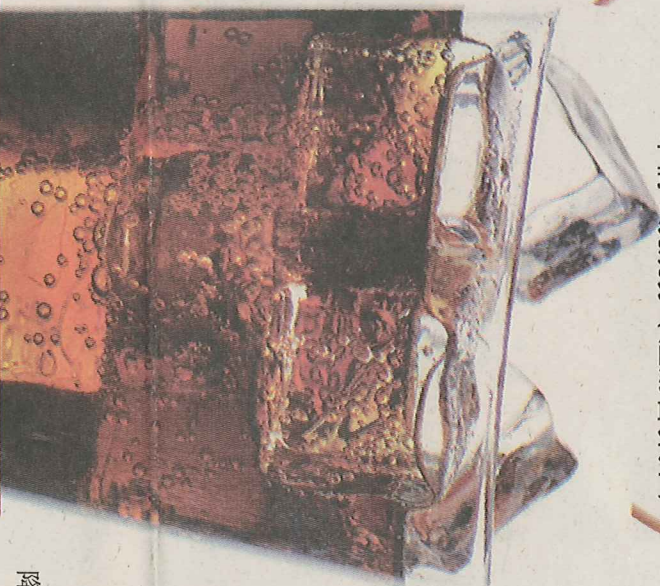




肥胖、糖尿病、胰腺癌、食管癌、癌症恶化，

骨质疏松，降低智商等等，如果这些情况的发生与碳酸饮料有著密不可分的联系。我们还会一箱箱地把碳酸饮料请回家给家人孩子享用吗？觉得这只不过是危言耸听吗？那让我们来仔细分析分析。

文：蒋娜（注册营养师）
审稿：姚婉芬（注册营养师）



细数碳酸饮料七大罪状

普通可乐的配料：水、白砂糖、果葡糖浆、食品添加剂（二氧化碳、焦糖色、磷酸、咖啡因、食用香精）

1. 焦糖色素会致癌吗？

喝可乐的时候，有多少人会问：「可乐为什么这么黑呢」？大量的焦糖色素就是答案。生活中焦糖色素也很普遍。如大众熟知的红烧肉就是用焦糖色素来最后上色的。但生活中的焦糖色是把糖放在油里慢慢炒出来的，为深红色。而可乐中的焦糖色素是由亚硫酸铵催化得来的工业色素，为黑色。有研究表明在工业色素的加工过程中，会产生两种致癌物质。同时也有动物试验证实这两种致癌物质有可能导致肺癌，白血病，肝癌和甲状腺肿瘤。

2. 磷酸可恶化骨质疏松？

不知道民众在喝可乐的时候有没有感觉牙齿会有点粘有点涩？那就要归咎磷酸。磷酸不是弱酸，而是中强酸。接触到牙齿的磷酸在几分钟之内就会腐蚀牙齿的珐琅质。当我们喝下可乐之后，磷酸就会与同在消化道中的金属离子，例如钙等物质结合在一起。这样的结合物很难被人体所吸收，也就降低了钙的吸收率。

从另一方面而言，被吸收的磷酸会使人体更倾向于酸性。骨骼和牙齿中的钙质就不得不被用来保持体内的酸碱平衡，也就导致了骨骼和牙齿中钙的流失。大众都知道青少年在青春期是增加骨骼密度的最佳时机，也是碳酸饮料消费量最多的时期。如果在这个时候没能很好的补充钙，会导致骨骼密度远远低于生长潜能，那就意味着骨质疏松年轻化，骨折概率增加。

3. 果葡糖浆会降低智商吗？

果葡糖浆的主要成分是果糖和葡萄糖，是一种比较低廉的甜味剂，如今被普遍用于碳酸饮料中。曾有研究的报道指出，经常摄入果糖，有可能会损害大脑的学习记忆功能。所以要让孩子尽量远离人造甜味剂，更多地引导他们去享受大自然带来的各式风味。

4. 高糖分会恶化癌症吗？

每一罐可乐有38克糖，也就差不多是10块方糖的量（按每块方糖=4克）。难怪在可乐配料中除了水和添加剂，就是白砂糖和果葡糖浆的天下。说起癌症，大家都希望和自己还有家人朋友没有任何的瓜葛。可事实是几乎我们所有人都存在可能转变为癌细胞的变异细胞。曾经那「饿死癌细胞」的幻想如今

已有了一定的科学验证。德国防癌研究专家科伊博士多年研究成果告诉我们，对付癌细胞的饮食方法就是让癌细胞得不到充足的养分——糖，而最终能让癌细胞的自生自灭，其中最重要的一点就是远离甜食、甜饮料，减少精白米、精白面粉为主要原料的食物，例如：饼干、蛋糕、面包，以及各种甜食等。

5. 健怡可乐就能高枕无忧了吗？

笔者很多时候会听到，「我喝的是无糖、零卡路里的饮料，随便喝多少都不会胖的」。可事实又是什么呢？那些不含糖及零卡路里的碳酸饮料归功于甜味剂。首先值得一提的是任何食品的添加剂，包括甜味剂，都建议不用于两岁以下孩童的饮食中。对于成人而言，相关报道也给我们泼了不少冷水。很多研究表明，甜味剂不但没有帮助人们的减肥计划，更有可能增强食欲而导致体重的增加。为什么呢？因为甜味剂是不会被人体吸收的，所以对血糖没有任何的影响。可是喝过加了甜味剂的饮料之后，我们的味觉给大脑提供的信息是「我吃了含有糖的食物」，而导致胰岛素的分泌。胰岛素的分泌会把原本并没有升高的血糖降低，而当血糖一旦降低到一定程度，就会导致食欲的增强。再者，胰岛素的另一大特性就是促进脂肪的合成，那对于希望通过无糖饮料来减重的我们无疑是起了绝对的反作用。

6. 肾结石？

看到这个小标题，大家可能有点摸不着头脑。预防肾结石最重要的一点是多喝水，来稀释尿液。可是在炎炎夏日里，喝凉白开水能帮助预防结石，喝碳酸饮料却恰恰相反。为什么呢？那是因为碳酸饮料中的磷酸、糖、咖啡因等成分，都会促进尿液的排泄而导致尿液中钙含量的增加。一方面，增加了患肾结石的危险，另一方面由于大多钙的流失而导致骨质疏松。所以碳酸饮料作为解渴补水来源是绝对不合格的。

7. 营养不均衡

现今社会还有营养不良吗？说来大家都不会相信。的确，对于卡路里而言，我们摄入太多；但对于必要营养素来说，真有可能欠缺。这里所提到的营养素可不是用几粒药片就能代替的。如今的年代，最突出的饮食问题应该是营养的不均衡。特别是对于胃口有限的孩子来说，正处在生长发育的重要时期，如果经常性地把胃交给了毫无营养价值的碳酸饮料，后果不敢设想。

唠唠叨叨一大堆，主要是提醒大众注意碳酸饮料对身体的种种危害。而喝还是不喝，喝多少就留给我们自己来权衡吧！

营养师介绍

蒋娜来自中国上海，在卑诗省学习和生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成了营养师见习卫生局之后，在温哥华沿岸卫生局任职临床营养师。同时，自2009年起，也一直是在华人健康协会任教糖尿病普通话讲师。
Libranutrition101@gmail.com



姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师见习卫生局。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖金，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。
Libranutrition101@gmail.com



地址：5358 Parkwood Plaza Richmond, B.C. V6V 2N1

明声报广告热线：604-231-8992 传真：604-231-9882