

# 含糖饮料摄入过多容易引起哪些疾病?

6月15日,“C·罗拒绝与可乐同框”冲上热搜。

可口可乐是欧洲杯官方赞助商,他们在新闻发布会上展出了该产品。在对阵匈牙利的赛前新闻发布会上,葡萄牙球星C·罗(克里斯蒂亚诺·罗纳尔多)落座后把桌上摆放的两瓶可乐移走,放到了镜头外。然后,举起面前的矿泉水说:“要喝水,不要可乐。”提醒大家喝水更健康!

这一举动对可口可乐的市场价值产生了重大影响。6月14日欧洲股市开盘时,可口可乐的股价为每股56.1美元。但到新闻发布会结束时,股价已跌至每股55.2美元。这意味着股价下跌1.6%,可口可乐市值损失40亿美元。可口可乐公司对C·罗的举动回应称,“每个人都有权利选择自己喜欢的饮料”,而且每个人都有不同的“口味和需求”。

可口可乐一名发言人补充说:“在新闻发布会上,除了可口可乐和无糖可口可乐外,我们还为球员提供水。”

C·罗的举动绝非作秀,这些年他一直拒绝碳酸饮料,只接受鲜榨果汁和水,并保证自己每天都能有足够的精力投入到训练当中。众所周知,C·罗之所以能在36岁的年龄依然能保持如此好的状态,与自律的生活不无关系。他不光对自己,对自己的孩子也一样很严苛,碳酸饮料是他认为孩子不应该多喝的饮料。

2020年,C·罗获得环球足球奖2001~2020世纪最佳球员,在领奖后他接受了记者采访,并谈到了自己的儿子。

C·罗说道:“让我们看看我儿子能不能成为一名出色的球员。有时候他会喝可乐和吃薯片,而这让我恼火,他知道这一点。”

**真相:含糖饮料好喝却不健康!**

我们身边有不少人都喜欢把含糖饮料当水喝。但很多人不知道的是,每年约有1.2万人死于喝甜饮料!

2020年11月5日,中国疾控中心发布的一项研究显示,在我国喝甜饮料



过多造成的冠心病和2型糖尿病的疾病负担越来越大,特别是经济增长较快的省份的中青年男性人群。

研究者利用2017年全球疾病负担研究(GBD)的数据进行分析,仅2017年,有12523人死亡可归因于甜饮料导致的冠心病和糖尿病。

研究人员发现,1990年至2017年间,经年龄标准化后,归因于喝甜饮料过多的冠心病和糖尿病死亡增加了507.3%。与老年男性相比,中青年男性由于每日喝较多的含糖饮料,其2型糖尿病的风险归因负担更高。

中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南建议,喝过多甜饮料可增加肥胖、糖尿病与心血管病风险,建议不喝或少喝含糖饮料。

在短视频平台上,有一位网络博主为了探究含糖饮料对于身体的影响,于是他拿自己做了个实验:在不改变生活习惯、饮食不改变的情况下,每天喝3罐含糖可乐(335ml),坚持15天,看看会怎么样?

**1. 喝到第8天,开始长痘痘了**

在每天3罐可乐,连续喝了8天,共24罐可乐后,由于过多的糖分摄入增加,他脸色开始长痘痘。

**2. 喝到第12天,经常打瞌睡**

在喝到第12天,已经

喝了36罐可乐后,他开始精神状态变差。在没有改变任何作息和饮食的情况下,经常会上班打瞌睡。同事也说他的脸色明显没有以前好了。

**3. 喝到第15天,腰围变粗了,体重也增加了**

到了第15天,喝掉45罐可乐后,他开始测量腰围。第1天测量的腰围是70cm,第15天时腰围已经变粗到74.5cm了。不知不觉,15天腰围变粗4.5cm。

从他的第15天和第1天身体测量数据对比也能看出,体重、体脂率、身体脂肪总量、BMI身体质量指数,都处于上涨的状态。

**碳酸饮料被多位医生列入少碰的清单!**

**1. 消化内科医生:刺激胃酸、破坏胃黏膜**

“如果说我家什么不进门,那估计就是碳酸饮料了。”杭州师范大学附属医院副院长李国熊教授在2017年接受《杭州日报》采访时说。

为什么呢?

李国熊教授表示,“春节前正常上班的最后一天,天很冷,我还在医院没走,救护车送来一个吐血的小病人,才三岁,个头挺小,呕了很多鲜血。”

“吐血的问题,我们首先考虑消化问题,所以就给孩子做了急诊胃镜,当胃镜进入孩子的十二指肠位置的时候,我看到一个

溃疡正在出血,赶紧行内镜下止血。”

治疗完成后,询问病史的时候,孩子父母才一把鼻涕一把眼泪:“孩子白开水不肯喝,平时只爱喝雪碧,我们也就随他。”

“其实,现在很多家长都认为可乐雪碧之类的碳酸饮料,含糖量高,会损伤牙齿,然而他们不知道,碳酸会刺激胃液分泌,胃酸过多,破坏胃黏膜。所以,这个三岁孩子的十二指肠溃疡就是这样来的。”

所以,即便是当年轻人热衷的苏打水、气泡水,李教授认为不少胃部消化差的人,喝这些饮料本来就是为了促进消化,然而一罐汽水下去,很有可能适得其反。如果有胃部不适,还是要正确用药,千万不能自作聪明。

**2. 风湿免疫科医生:饮料代替水,离痛风一步之遥!**

据报道,16岁的广州少年小文在体检中查出血尿酸620umol/L,超出正常范围很多,继续发展下去很可能发展为痛风。

中山大学附属第一医院风湿内科主任医师杨岫岩介绍,小文平时的饮食习惯,既不喝酒,也不常吃海鲜等高嘌呤的食物。但当问到小文平时喝水多吗,他的回答是,很少喝水,一般渴了就喝饮料。

饮料中一般都会添加有果糖,果糖除了可以增加甜味外,口感也更好。如果是少量果糖进入人体

后,可以迅速转化为热量被人体所消耗、利用。

但是如果摄入的果糖量大,超过人体所需要,就可能会转化为脂肪。果糖在转化为脂肪的过程中,就会产生尿酸。另外果糖本身也会影响肾脏对尿酸的排泄。在这双重作用下,会导致人体出现高尿酸血症。

**3. 内分泌科医生:碳酸饮料当水喝,血糖爆表了!**

2019年,苏州一位30岁的小伙总觉得自己浑身乏力,容易口渴,经常上厕所,人也日渐消瘦,他觉得可能是因为天热的缘故,怀疑自己中暑了,也没引起重视,一口渴就喝碳酸饮料解渴,谁知口渴、乏力等症状越发严重了。

后来实在难受,小伙被朋友送到医院急诊,一查,血糖值高达110mmol/L,比正常血糖值高出将近20倍!经诊断,小伙患上高血糖高渗综合征。由于病情过重,虽然医生奋力抢救,但还是没能挽回他的生命。

苏州科技城医院急诊重症医学科副主任医师汪明灯接受采访时表示,高血糖高渗综合征是糖尿病急性代谢紊乱的一种临床类型,诱因有很多,其中有一个原因就是因口渴而摄入大量含糖饮料或摄入不足、急性感染等应激状态。

这个小伙就是饮用大量含糖碳酸饮料代替水,

渐渐出现严重脱水,导致了病情加重,最终演变成了高血糖高渗综合征。

饮料好喝,但一定要适量,用饮料代替水更是不可取;如果发现有多饮多食多尿、无原因体重下降、乏力等症状,一定要引起重视,及时就医是正道。

**4. 口腔科医生:每天一瓶可乐,满口牙齿坏掉了!**

2020年,西安交大口腔医院口腔科主治医师亓坤(@西安牙医亓)在微博分享了一个病例,并发微博称:

“碳酸饮料害死牙啊!16岁小伙子,每天一瓶可乐。现在大门牙只剩1/3,下面一颗好牙都没了,双侧的后牙都烂的只剩残根了。后牙一点垂直距离都没有,种牙都没法种。正畸也是非常极其的困难。这口牙外科、牙体、正畸、种植、修复全都要参与,做下来要十万元左右了。珍爱牙齿,远离碳酸饮料!”

这种情况被称为“可乐牙”,即常喝碳酸饮料导致牙齿患上了“酸蚀症”。

武汉大学口腔医院牙体牙髓科主任医师孟柳燕介绍,牙齿长时间泡在饮料里,牙面与酸性物质直接接触时间会增加,牙齿会被慢慢“溶解”,这种现象在医学领域称为酸蚀症,就是牙齿长期接触酸性物质,造成牙齿硬组织溶解丧失。

**最健康的还是白开水!**

很多人这一生,喝过各种高档饮品,然而喝到最后才发现:原来最健康的还是那杯白开水。此前,《健康时报》曾经报道过一位心血管医生曾讲述自己朋友的真实故事:

朋友事业做得颇有些起色,应酬不断,经常跟他讲述喝过的各种高档酒和饮品,平时忙时连口水也不喝,饮料、咖啡不离嘴,认为这样才与自己的身份匹配。

最后因脑血管病躺在病床上,问起医生该喝些什么?

医生告诉他:白开水!

那时候他才悔悟:喝遍万千,最健康的还是白开水! (据《健康时报》)