

喝一听也会威胁生命？ 功能饮料竟比碳酸饮料更有害

见习记者 洪晨

最近气温逐渐升高,避暑的日子就要到来,运动后大汗淋漓的时候没有比喝一瓶冰镇饮料更爽的事了。市面上的各种功能饮料,是不少体力脑力运动爱好者缓解疲劳的首选。可是近日,《美国心脏病协会杂志》周刊刊载的一项研究显示,功能性饮料比碳酸饮料更有害健康,即便只喝一听也可能引起“威胁生命”的血压和心跳变化。那么以后真的不能愉快地喝这些功能饮料了吗?

美国特拉维斯空军基地医疗中心研究人员把18名志愿者随机分成两组。一组饮用市场上可买到的907克左右的功能性饮料,饮料含320毫克咖啡因、108克糖、牛磺酸、人参等;另一组作为参照组,饮用等量碳酸饮料,含有等量咖啡因,另含柠檬汁、樱桃糖浆和苏打水。6天后,两组交换饮料。研究人员在志愿者喝饮料前以及喝下饮料之后的1、2、4、6和24小时检测他们的血压和心跳情况。

结果显示,饮用功能性饮料的志愿者心室激动的时间比参照组长10毫秒。这一指标延长与室性心律失常的发生、冠心病猝死风险以及正常人群的死亡率均有直接关联。研究人员还发现,两组志愿者喝完饮料后,血压都有所升高,但都在正常值范围内。不过,饮用碳酸饮料的志愿



者6小时后血压恢复如常,但饮用功能性饮料的志愿者6小时后血压仍然偏高。研究人员认为,除了咖啡因,功能性饮料中还有其他成分会改变血压。

虽然研究人员承认,这项调查样本少,还需要进一步研究。但他们提醒说,对于功能性饮料,人们还是应该谨慎选择。对此,浙江医院营养科主任医师郑培奋表示这不能一概而论,功能饮料能瞬间提升人的基础代谢,而碳酸饮料的危害则是长期的过程,因此并不能就此认定功能饮料存在问题。

市场上常见的功能饮料主要分为三种,包括营养素饮料、运动饮料和其他特殊饮料。郑培奋强调:“像

散步、慢跑等一般的运动不用特别补充功能性饮料,因为这种情况下喝功能性饮料的话,会使电解质和微量元素超过人体正常需要量,还会增加肝肾的负担。尤其是对小孩和老人以及患有高血压、糖尿病及肾脏病的特殊人群,更不能随意饮用。”

同时,郑培奋建议,在运动量不大的时候,最好的选择是一杯淡淡的盐水或者一块浓度75%以上的黑巧克力。只有在长时间运动,大量出汗,或者去西部高原等地方体力无法支撑的时候可以适当饮用一些功能饮料,但也要选择大厂家的品牌,最好口感不甜并且有淡淡咸味的产品,而且喝完之后,口中不能有黏稠的感觉。

健康小知识

红糖、白糖、冰糖 三者的区别你知道吗?

生活中大家常吃到的糖有三种:白糖、红糖和冰糖。然而在平时使用时,大家都没在意它们的作用和功效。

1、红糖可补血、活血化痰

红糖是女性之友,可以补气血。调治风寒感冒的时候,我们会用到红糖,调理脾胃虚弱。

女性补血,但有时吃昂贵的补血药都补不好,这是因为不得其法。一味地补是不行的,一定要把旧的瘀血化掉了,才方便新血的产生,所以,女性朋友平常多吃一些红糖是很有好处的,既补血又活血,能让你的气色变得更好。而且,红糖又是一个温性的东西,在调理一切寒凉的疾病时都可以派上用场。

2、白糖可解毒、调治急症

白糖,有一定的解毒作用。实际上,所有甜味的糖类都有一点儿解毒的作用,而白糖由于糖分的含量非常高,效果比较快。以前,如果有人吃了一些有毒性的东西,在紧急情况下,人们就会给他马上灌白糖水来解毒。喝白糖水也能中和鱼虾的毒。比方说吃螃蟹,不应该放红糖。因为螃蟹是寒性的,红糖跟它有冲突。所以,吃完螃蟹以后,可以喝一碗白糖水。

3、冰糖可润肺、清火

和红糖相反,冰糖是凉性的。如果风寒感冒用红糖的话,风热感冒就是冰糖。冰糖适合春天和秋天吃。立夏后,天气刚开始慢慢热的时候,会有很多人容易咳嗽上火、干咳。如果是没有痰的干咳,就可以用冰糖。它既能清火,还可以润肺,清除肺热。

爱美的姑娘注意了 过度化妆也会导致干眼症

温州医科大学附属眼视光医院干眼诊疗中心开诊两周来,女性成了干眼病就诊患者中的主力军,比男性患者高出两三倍。该中心副主任医师李锦阳表示,其中8成女性患者引起干眼症的主要原因是过度化妆,如纹眼线、嫁接睫毛、戴美瞳等。

嫁接睫毛纹眼线化浓妆,当心患上干眼症

40岁的陈丽在市区某美容院嫁接了睫毛。之后,她每天化妆时在睫毛上花的时间较长。一周后,陈丽觉得眼睛火辣辣且睁眼困难,到了下午视力下降得厉害。经医生

检查发现,她因为睑板腺堵塞,造成睑板腺脂分泌减少、泪液蒸发加快,被诊断为干眼症。滴眼药水治疗数月后,陈丽的干眼症并没好转,于是到温医大附属眼视光

不少病因属“润滑油”减少,眼药水得慎用

“各种化学品和异物的长期刺激,会造成眼睛感染、发炎,使睑板腺开口阻塞、异物沉积、脂肪帽形成。有的患者这个过程可能较缓慢,甚至长达十来年。”李锦阳说。睑板腺的功能

是产生“润滑油”,过了40岁的女性,其激素水平、腺体活力下降,会导致睑板腺功能障碍——“润滑油”减少。再加上日常化妆、戴美瞳、纹眼线等,若清洁不到位,就有可能发展成干眼症。

爱美女性需学会预防干眼症

对于干眼症,虽然有正规的疗法,但爱美女性最好学会预防。李锦阳建议,平时少化浓妆,卸妆要彻底,并注意眼睑的清洁和护理,可多吃含

维生素A的食物。其次睡眠要充足、不熬夜,养成正确的用眼习惯。尽量避免接触可能加重干眼的环境,比如吸烟、油烟、污染的空气等。日常也

医院干眼诊疗中心求诊。医生告诉她,造成干眼症的诱因没有消除,光靠滴眼药水是治疗不了干眼症的。于是陈丽去掉了嫁接的睫毛。

李锦阳说,虽然人工泪液等眼药可缓解、改善干眼症,但某些眼药水长期使用会降低角膜敏感度,甚至造成结膜角质化;而不少含有防腐剂的眼药水会损伤眼球表面,加重病情。

可以做一些睑板腺的护理。可采取如下步骤:热敷,用热毛巾、蒸汽或眼部加热仪,为睑板腺加温,通常一次闭目热敷10分钟。(通讯员 陈毅)

