

长期不喝白开水会怎样?

不同类型饮料对身体的影响截然不同

大家身边有没有一些人从来不爱喝白开水,平时要么常备饮料、要么下午到点了就得来杯奶茶或咖啡。但凡问他们为什么不喝水,得到的回复一定是:白开水没味道,喝不下去……

那这些不爱喝白开水的人,后来都怎么样了?越来越多的研究发现,不同类型饮料对身体的影响截然不同。

长期喝含糖饮料的人都怎么样了?

提到大家爱喝的饮料,受众最广的就是一些含糖饮料。这里的含糖饮料主要是指添加了糖(如蔗糖、果糖、葡萄糖等)或甜味剂以增加甜味和热量的饮品,包括含糖汽水、果汁及果味软饮、瓶装/罐装含糖咖啡、能量饮料等。

那么,长期喝含糖饮料,会发生什么呢?

一是摄入大量热量,运动很难抵消。长期以来,不少人相信一个看起来“很合理”的逻辑:喝含糖饮料没关系,反正我运动多,能消耗掉。然而,一项对墨西哥成年人进行的6年随访研究打破了这种幻想。研究发现,即便参与者在空闲时间有规律运动,只要每天额外多喝一份含糖饮料(约355毫升),每年体重平均仍会上涨0.1公斤。

更值得注意的是,该研究发现,即使保持世卫组织关于体育锻炼的建议(每周75分钟剧烈体育锻炼或每周150分钟中度体育锻炼),也无法抵消含糖饮料带来的体重增加。研究人员认为,软饮带来的“液态糖”不像固体食物那样容易让人有饱腹感,饮用者不会因此减少其他食物的量,容易形成热量盈余。

二是死亡风险升高。喝含糖饮料的“代价”可能远不止腰围变粗那么简单。一项涵盖欧洲10个国家、超过45万人的大规模队列研究显示,每天喝两杯或以上含糖软饮的人,全因死亡风险比每月少于一杯的人高出17%。

更具体一点,如果是含糖饮料,消化系统疾病的死亡风险上升59%;而如果是人工甜味汽水,循环系统疾病的死亡风险则高出52%。

三是“挤掉”了营养。有些人会说:我不胖,我也没生病,那多喝点又何妨?但别忘了,每一杯含糖饮料,占据的可能不仅是胃里的空间,还有我们饮食结构中原本属于牛奶、水或天然食物的“份额”。

一项系统回顾分析了88项研究,发现摄入含糖饮料不仅体重会增加,还会导致钙、蛋白质等营养素的摄入量下降。这种“营养位移”效应非常典型:当我们喝得越多这些无营养、高热量的饮料,就越容易忽略真正该摄入的牛奶、水果、蔬菜。

尤其对于儿童和青少年来说,这种替代效应可能对骨骼发育、免疫功能甚至未来的代谢健康都埋下隐患。

长期喝无糖饮料的人都怎么样了?

很多人以为既然含糖饮料对健康有影响,那无糖饮料总没事了吧?首先,无糖饮料不一定完全无糖,只是含糖量极低。无糖饮料中甜甜的味道主要来自于糖精、阿斯巴甜、三氯蔗糖等甜味剂。

从这个角度来说,选择无糖饮料的确能够降低日常糖和能量的摄入量。而且甜味剂在投入市场使用之前需要经过严格的检验,确保合理用量范围内不会对人体产生毒害作用,比如致癌、致畸形等。

但这并不代表无糖饮料就可以放开喝。

一是大量饮用,增加疾病风险。部分研究提示甜味剂可能与肥胖、糖尿病、非酒精性脂肪肝、中风、痴呆等疾病有关,不过现有科学研究证据尚不充足。

此外很多无糖饮料同时也是碳酸饮料,含有大量磷酸,而过多

摄入磷会影响钙的吸收,铁、锰、锌等矿物质的利用也会被干扰。但有部分研究提示过量摄入碳酸饮料可能增加患骨质疏松的风险,并且碳酸饮料中含有的大量二氧化碳可能影响人的消化功能。

二是当心越喝越“胖”。一项为期8年的研究发现,喝无糖饮料的人长胖的风险是不喝无糖饮料人的两倍。另一项为期10年的研究也发现,喝无糖饮料的人比不喝无糖饮料的人BMI指数高0.8,腰围粗2.6厘米,并且腹部肥胖的概率比不喝无糖饮料的人高36.7%。

这主要是因为喝无糖饮料会让人产生一种想法:“既然我都喝无糖饮料了,那我晚上多吃个冰淇淋也没啥”。这种想法,可能会让喝无糖饮料的人不知不觉中又把少喝的热量补回来,甚至会吃得更多。

长期喝咖啡的人都怎么样了?

现代年轻人,“咖啡续命”是常见操作,咖啡含有多钟有益成分,比如咖啡因、绿原酸等。除了部分不建议喝咖啡的人群之外(睡眠不好、心律失常、胃病、肠易激综合征、严重贫血、骨质疏松、青光眼患者等),健康成年人适量喝咖啡对健康还是有些益处的。

2012年发表在《苏州大学学报》上的一项,针对102万人随访2.6~20年的研究显示:跟不喝咖啡的人比,每天喝咖啡的人群糖尿病风险降低31%。

一项发表在《英国营养学杂志》上,针对97万余人,随访7~28年的荟萃分析显示:与每天少于1杯咖啡的人相比,每天喝2~4杯咖啡死亡风险降低14%,即使每天只喝一两杯咖啡也能降低8%的死亡风险。

2021年,