

为什么喝冷饮“越喝越渴”

健康

浣滢

鑒賤贛浜庸細2007/07/20 16:47

若要说夏天最受欢迎的食物，莫过于各式“冰凉”的食物了。各式的冰品、饮料、甜点，都是人们最喜爱的东西。而各家食品厂商也无不用尽全力地开发新产品，以满足广大消费者求新的需求。然而，在享受了“一路凉快到底”的清涼之余，不知您消暑解渴的目的是否达到？而您是否也同时注意到这些“冰冰凉凉”的食物会对人体带来怎样的影响？

喝冷饮最能解渴？

一般人总是认为一杯冰凉的冷饮下肚，就能暑气全消。但是，实际上喝下冷饮后，会使得口腔、食道和胃的表面迅速变冷，然后这些部位的微血管管壁也因为温度降低而收缩，于是使通过的血流量减少，连带地会使吸收水分的能力降低，还会使人体细胞内的水分向组织间隙渗透，于是就会造成“越喝越渴”的现象！

特别是，当人快速地喝下一杯冰水或吃一大杯冰淇淋之后，胃内的温度会由摄氏37度快速下降至20度以下，于是，胃马上“缩起来”，就像发生了故障的汽车引擎一样，不再活动！于是，胃不蠕动，肠胃道的消化功能也就停摆，大约需要30分钟(甚至更久)待胃部回复为温暖状态之后，消化功能才会渐渐恢复正常。因此，若在用餐的同时食用冰品，会使得食物自胃送至小肠的时间延后，造成胃胀、消化不良的现象。

早餐别再喝冰的饮料

人的体内永远喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。

所以吃早餐时，千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等等，短时间内也许您不觉得身体有什么不舒服，事实上会让你的身体日渐衰弱，这是为什么呢？

吃早餐应该吃“热食”，才能保护“胃气”。中医学说的胃气，其实是广义的，并不单纯指“胃”这个器官而已，其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。因为早晨的时候，夜间的阴气未除，大地温度尚未回升。体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态，假如这时候你再吃喝冰冷的食物，必定使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺。

什么人不宜喝冷饮？

幼儿：幼儿的胃肠道功能还未发育健全，最好少碰冷饮，否则，可能会引起腹泻、腹痛、咽喉痛和咳嗽等症状。

剧烈运动后：因为运动后人体的温度上升，若是骤然饮用低温的饮料，肠胃道的血管突然遇冷收缩，会引起胃肠功能障碍，导致腹痛、腹泻等后果。此外，剧烈运动后，体内的血液循环加快，咽喉部充血，若突然受到冰冷的刺激，会造成喉痛、声音嘶哑等问题。

老年人：老年人的肠胃道功能会因为年龄的增长而日渐衰退，对冰冷食物的忍耐力会明显降低，如果食用冷饮过多，会使口腔及胃肠黏膜的血管收缩，造成胃液、胰液等消化液分泌的减少，导致食欲下降和消化不良的结果。

正在发烧、出汗的病人：冷饮会使身体表面的微血管收缩，于是体内的热度会因为血液循环不良而淤积体内。此时应当洗个温水澡、饮用温水，可以使体内的热度因为血液循环良好而带到皮肤表层而散出。

鼻窦炎、鼻过敏的人：相信许多人都曾有如此经验，当大口吃(喝)下冰凉食物的同时，鼻子马上感到一股酸意直冲上来，这就是因为温度骤然下降，使鼻窦部的血管收缩所造成的结果。若是患有鼻窦炎或鼻过敏，最好不要轻易尝试冰凉食物，以免加重病情。

患支气管炎、慢性咽炎的人：遇到骤冷刺激，会使气管痉挛，气管黏膜上的纤毛活动减缓，反而会导致咳嗽、咽痛加剧，且使痰不易排出。

气喘：研究证实，气喘病患者吃冰凉的食物，会使气管痉挛，气管黏膜上的纤毛活动减缓，诱发气喘的发作，或是加重病情。

胃溃疡患者：消化道溃疡的病人，若在夏天吃了太多的冰凉食物，会使消化道的血液循环不良，不利于溃疡的愈合。尤其含糖的饮料，会增加胃酸的分泌，使胃溃疡更加严重，且容易发生胀闷现象，引起打嗝。冠心病、高血压患者：有心脏病高血压的病患，绝对不可大量食用冰品，以免因为血管收缩而引起血压增高，造成危险。

冰品、饮料的热量分析

通常喝含糖饮料时，因为不可能像品酒一样浅尝辄止，所以总是会喝下许多热量！现在出售的饮料中，多数已有营养标示可供参考，所以在选择时，一定要先看一下，不然就可能喝下许多不想要的热量。最后，我们就来看看冷饮冰品的热量分析。

在喝果汁时，不要以为它是天然的而无所顾忌，尤其要特别注意，别被“天然”二字欺骗了，虽然天然百分之百纯果汁不似一般饮料只空有热量，但热量也相当高。每100cc的果汁含有50~65大卡的热量，若是以250cc计算，则是125~162大卡(半碗白饭 = 140大卡热量)，热量非常高。

啤酒，是许多人在夏日酷暑中最喜爱的饮料，尤其是在用餐时，喝下一大杯冰凉的啤酒，真是令人快意！不过，这种俗称“液体面包”的酒精性饮料可是大有“内涵”的喔！每100cc含有50大卡的热量，若是以600cc(玻璃瓶装)计算，热量已经比一碗白饭还多！

除了饮料之外，冰品也是夏日的重头戏。可是一支普通雪糕最少也有80大卡热量，若是加上巧克力和花生粒，热量就暴增至256大卡，一碗白饭也才270大卡！因此，千万不要为了短暂的凉快，换来未来减重的痛苦。其实，若是自己制作冰品，就可以把热量控制得相当低，例如冰沙，可以考虑使用水分含量高的水果，例如半斤的西瓜(带皮重)，只有大约60大卡的热量，其他如哈密瓜、木瓜、苹果都是可以考虑的水果，同时还可以加一些牛奶，增加钙质和蛋白质的摄取，若能使用代糖，则可以使热量降低许多。