

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2008/06/11 14:59

随着天气转暖，又到了饮料的销售旺季，各种口味的饮料成了孩子们的最爱，有些家长甚至让孩子通过喝饮料来补充每日所需的水分。但专家指出，孩子靠喝饮料补水有五大弊端，白开水才是儿童最健康的饮品。

中国青少年研究中心助理研究员赵霞指出，首先，有些饮料不仅不能解渴，反而会加重身体的缺水，引起口渴。含糖过多的饮料，以及含有丰富维生素和无机盐的橙汁等果汁，不仅不易为人体细胞吸收，而且这些成分在体内氧化分解时还要消耗一些水分，致使饮后更加口渴。

第二，大量喝饮料是导致儿童过胖或过瘦的主要原因之一。一方面，食欲正常或食欲较差的孩子会因饮用大量饮料而冲淡胃液，使食欲减退，同时，由于饮料中含有大量糖分，使血糖不易下降，也会导致孩子的进食量下降，从而造成孩子因蛋白质、某些维生素、矿物质和微量元素等摄入不足而消瘦。另一方面，对于食欲旺盛的孩子来说，大量饮用含糖饮料，容易导致热量摄入过多，从而引起肥胖。

第三，饮料中所含的人工色素和防腐剂将会阻碍儿童的生长发育。过量色素在体内积蓄会干扰多种酶的功能，对新陈代谢和孩子生长发育会产生影响。色素沉积在儿童尚未发育成熟的消化道黏膜上，极易引起食欲下降和消化不良。另外，过量色素还是引起儿童多动症的原因之一。至于饮料中所含的防腐剂，如果过量摄入，将会在人体中产生“铬合物”，造成骨细胞特别是软骨细胞生长延迟，从而导致儿童身材矮小。

第四，过多饮用饮料还可能引发儿童的多种疾病。目前，由于无节制地喝饮料而导致“果汁尿”患儿的增多已经引起了人们的警觉。“果汁尿”形成的原因就在于果汁中大量糖分不能被人体吸收利用而从肾脏排出，结果使尿液发生变化，尿糖值增高。这种情况持续的时间长了，还会引起肾脏病变。

第五，饮料中大都含小苏打成分，属于碱性物质，少量饮用可助消化、中和胃酸，过量饮用会使胃液呈碱性，胃的消化功能就会减退，从而出现消化不良的症状，并引发消化系统疾病。

赵霞表示，白开水具有促进新陈代谢、调节体温、输送营养、清洁内脏、增强机体免疫力、美容护肤等作用，从健康角度看，家长最好给孩子喝白开水。