

2025賽 0鏈 3鏟 07:05:32 - 1

气压体积的饮料对胃产生的不适感的影响，显示水的影响最小，8%糖—电解质饮料中等，而可乐的影响最大。随之胃排空速度也显著减慢。

再者，可乐中含有咖啡因，咖啡因除有中枢神经兴奋作用外，还有利尿作用，增加排尿量而加快水的流失。可见，运动中喝可乐显然不是明智之举。咖啡因还会稍增加尿和大便中钙的排出量，可乐中磷含量也会影响机体对钙的吸收、利用。因此，多喝可乐有可能导致缺钙、骨质疏松。

既然已知可乐对健康有害，为什么可乐还是成为不同年龄人群的最爱，甚至很多人吃饭也要配可乐呢？

其实，人们吃东西不一定只为了营养而吃，有可能是喜欢某些食物的风味，或由于心情、信仰的影响。偶尔适量喝些可乐，不影响正常的进食量，调节一下口味是完全可以接受的。

上文中的妈妈采取“可乐泡饭”的方法，虽说利用“无营养”的可乐，将有营养的饭菜让小孩吃进去，是不得已的选择，但也是“惯”孩子的一种极端表现。要知道孩子对食物的认识在早期是没有好恶之分的，家人的正确引导是培养其良好饮食习惯的基础。吃多吃少取决于孩子的食欲，而该吃什么则父母责任重大。

用姜丝煮可乐来治疗感冒，同传统的姜汤比较，是典型的“换汤不换药”。因为起作用的是发汗的姜，而不是可乐。

生活中，喝可乐引起的钙流失可用多喝牛奶来补充。含糖饮料可导致牙齿的损伤，喝完后先漱口，过段时间再刷牙，就可减少坏牙的发生。

特别提醒：可乐好喝也不能贪杯，如果一味贪图可口，而影响到正常饮食，造成健康损害就可定性为“毒可乐”了。正确的方法是偶尔喝、适量喝、不在运动时喝。这样，身体才会更快乐。