<u>涓 构瀵兼姤缃 - 涓 泫鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦儿梅盎凑災绀恒號浜ゆ겵

吃饭配可乐 身体不快乐

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/07/16 12:59

可乐的气压体积对胃的充盈感影响大,吃饭配可乐不利于身体营养供给。

可乐含咖啡因,有兴奋中枢、利尿、增加钙排出等不良影响。

营养师点评:吃饭配可乐,心里快乐,但身体不一定会"快乐"

午饭时,我带着3岁的女儿去吃快餐,正准备给孩子点份儿童套餐,出乎意料的是,搭配饮料竟是可乐。可乐显然是最不适合儿童喝的饮料,为什么给孩子搭配可乐呢?而店方的解释更是让人吃惊:"我们曾换过果汁,但为此接到过许多投诉,大部分孩子都会选择将果汁换成可乐,甚至很多父母吃饭也喜欢配可乐啊。"

当我将可乐换成了果汁,将套餐送到孩子面前时,正如服务员所说,孩子大喊着"我也要喝可乐"。在孩子一再要求下,我只好又买了杯可乐。

周末吃饭的人很多,我四周观察了一下,发现大部分家长、孩子手里的饮料都是可乐,有的孩子甚至不满一周岁。这时,坐在旁桌的另一位妈妈凑过来说:"每逢吃饭,我儿子都叫着要喝可乐,家人拗不过他,只好想出一个'两全其美'的办法:用可乐来泡饭,既让儿子喝到可乐,又能让他心甘情愿地吃饭。现在,连感冒了他都主动要求喝姜丝煮可乐呢……"营养师点评:吃饭配可乐,心里快乐,但身体不一定会"快乐"。

可乐是一种常见的碳酸气饮料,其成分并不复杂,一般90%以上是水,还含有白砂糖、焦糖色、磷酸、香料(如可乐果等,含咖啡因),并加入了碳酸气(二氧化碳)。100毫升可乐含热量180千焦,碳水化合物11克,不含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。因此,从营养角度来看,除了水,可乐基本不具有营养价值。相反,可乐中的一些风味成分,在一定情况下可对人体健康造成损害,如过量的二氧化碳、磷酸、咖啡因等,甚至可乐中含有的热量也被认为是儿童肥胖的"帮凶"。

碳酸气饮料流行了大约200年,如今有着越来越广泛的消费群体。为此,碳酸气饮料的有利性和安全性受到了极大的关注,有关方面进行了很多相关研究,结论是:多喝碳酸气饮料(如可乐之类)不利于健康。

首先,可乐除了热量外几乎没有营养价值可言。在餐前或就餐时大量饮用可乐,会影响其他食物的摄入量,减少身体营养的供给。如果在正常饮食后再喝大量可乐,会增加额外热量的摄入。500毫升可乐可提供900千焦的热量,相当于64克大米或25克油提供的能量。喝一瓶可乐显然比吃50克米(约2两饭)容易得多。因此,可乐的大量消耗是很多儿童、青少年肥胖的重要原因之一。

其次,碳酸气会引起胃的充盈和不适感,气压越大,不适感越强。有专家用磁共振成像测定不同

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。