

许多女性都喜欢吃，然而吃得太甜也会对人体健康带来影响。医学研究发现，经常过量食糖的“甜女人”容易患这些疾病：

视神经炎

这种疾病的发病机制虽然非常复杂，但维生素B1缺乏是其中的重要诱因。维生素B1是视觉神经的营养来源之一，而糖分在体内的代谢需要消耗大量维生素B1，如果经常大量吃甜食，不仅容易造成眼睛疲劳，还会使视神经因“营养短缺”而出现“故障”。

此外，维生素B1缺乏时，还会影响体内的糖类氧化，不完全氧化物滞留于血液内就会对视神经产生一定的毒害作用，进而诱发或加重视神经炎。

阴道炎

念珠菌阴道炎是女性常见的生殖疾病，大约有75%的妇女在一生中至少患过1次阴道炎。一项针对念珠菌反复感染者的研究显示，糖分的摄入量与念珠菌感染有密切联系，很多患者的血糖或尿糖明显高于正常水平。90%的患者在减少日常糖分摄入量后，1年内念珠菌阴道炎的感染或复发的情况就很少。

骨质疏松症

大量的糖类在人体代谢过程中会产生许多中间产物，如丙酮酸、乳酸等，这些物质会使机体呈酸中毒状态。为了维持人体酸碱平衡，体内的碱性物质钙、镁、钠就会参加中和作用。体内钙的不足会使肌肉硬化和张力减弱，调节血压的机制紊乱。大量钙被中和，就会使得骨骼缺钙而出现骨质疏松症。

胆结石

美国的科研人员发现, 50岁以上的妇女吃甜食过多, 会导致胆结石。研究人员认为, 过量的糖会增进胰岛素的分泌, 造成胆汁内的胆固醇、胆汁酸和卵磷脂三者比例严重失调。过量的糖还会自动转化为脂肪, 导致人体肥胖。肥胖并不会使所有的人长结石, 但对中老年妇女来说却会引发胆结石。

头发变白

美国科研人员发现，女性吃甜食过多，会加速细胞的老化，还会催生白发。这是因为糖属于酸性食品，大量吃糖会使体液由碱性变成中性或弱酸性，促使细胞衰老，导致头发变黄或变白。因此，专家提醒广大女性，吃甜食一定要有度。