

爱吃甜食的女性要防五种病

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2007/02/12 16:30

许多女性都喜欢吃甜食，然而在甜甜蜜蜜之中隐藏着对人体健康的威胁。医学研究发现，经常过量食糖的女性易患5种疾病。

视神经炎

视神经炎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。这是因为维生素B1是视觉神经的营养来源之一，而糖分在体内代谢需要消耗大量维生素B1，如果经常大量进食甜食，眼睛不仅容易疲劳，视神经还会因为“营养短缺”而出现“故障”。此外，维生素B1缺乏时，还会影响体内糖类的氧化，不完全氧化物滞留于血液内，对视神经能产生一定的毒害作用，进而容易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75%的妇女一生中至少患过1次。

一项针对念珠菌反复感染者的研究显示，很多患者的血糖或尿糖明显高于正常水平；当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很少。

这说明糖分摄入量与念珠菌感染有密切联系。

骨质疏松症

进食大量的糖类，在人体代谢过程中会产生大量中间产物丙酮酸、乳酸等，使机体呈酸中毒状态。为维持人体酸碱平衡，体内的碱性物质钙、镁、钠就要参加中和作用。体内钙的不足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，又能让骨骼脱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，造成胆汁内胆固醇、胆汁酸和卵磷脂三者比例严重失调。过量的糖还能自动转化为脂肪，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，它却是导致胆结石的温床。

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，大量吃糖会使体液碱性变成中性或弱酸性，促使细胞衰老，导致头发变黄变白。