

常喝碳酸饮料,真会喝坏你的牙齿

强迫喂食 有损宝宝健康

最近,一则《妙龄少女喝碳酸饮料一年多牙齿溶解 牙齿腐烂》的消息,登上了各大媒体的热搜榜。

消息显示,女孩每天喝3-4瓶碳酸饮料,将一口洁白漂亮的牙齿喝到变黑腐烂,被医生诊断为酸蚀症。

这可吓坏了爱喝碳酸饮料的朋友,来,我们一探究竟!

喝碳酸饮料真能喝出酸蚀症?

酸蚀症是一种比较常见的口腔疾病,由于牙齿频繁接触酸性物质,导致牙组织脱矿。近几年,饮食逐渐成为酸蚀症的主要病因。

牙齿的主要成分为羟基磷酸钙,当频繁喝碳酸饮料,酸性物质作用于牙釉质,可以直接溶解牙齿中的矿物质。

现在市售的软饮料中大多含

有酸,pH在2.2~4.0之间。其中碳酸饮料的pH约为2.5,均低于牙齿脱矿的临界pH(5.0~5.5)。因此,喝碳酸饮料能喝成这样也就不奇怪了。

除了酸,糖分也是损害牙健康的罪魁祸首。饮料中的糖,经微生物发酵后也能产生酸,促使牙齿脱矿。从这个角度看,可以说糖是酸的“完美拍档”。



媒体报道截图

每天最多喝多少碳酸饮料?

研究发现,每周喝碳酸饮料多于1次的人,患酸蚀症的可能性会增加。为了拥有一口健康漂亮的牙齿,碳酸饮料还是少喝为宜。实在戒不了,那就尽量用吸管喝吧。

从营养角度看,碳酸饮料中

的含糖量约10%,也就是说喝一瓶500ml的碳酸饮料相当于摄入50g糖,约10块方糖。而《中国居民膳食指南(2016版)》中建议,控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50g,最好控制在约25g以下。

长期喝碳酸饮料还有哪些危害?

1.肥胖。一天喝一瓶500ml的碳酸饮料,糖的摄入量就已经超标,热量非常高。碳酸饮料中除了碳水化合物以外基本没有别的营养成分,因此长期喝碳酸饮料,还可能引起营养不良。

2.缺钙。碳酸饮料中的磷酸会影响钙的吸收。至于网传“喝碳酸饮料能致骨质疏松”,需要桶一样大的胃,每天喝到饱才有可能发生。

喝一罐可乐后身体一小时内发生的变化

英国前药剂师 Niraj Naik 详细解读了从喝入可乐的第一口,

到喝完1个小时内你身体所经历的反应。

- 10分钟:** 10茶匙的糖进入你的身体,这相当于每日推荐摄入量的100%。过多的糖分本应让你恶心想吐,但是饮料中的磷酸让你避免了这种感觉。
- 20分钟:** 你的血糖迅速飙升,从而导致胰岛素分泌增多。为了响应这一过程,肝脏开始将糖分转化成脂肪。
- 40分钟:** 咖啡因已吸收完成,你的瞳孔开始放大,血压升高,肝脏向血液中泵入更多的糖。大脑的腺苷受体现在阻塞,以预防睡眠。
- 45分钟:** 身体释放更多的多巴胺,以刺激大脑的愉快中枢,同时对饮料的依赖性也在增加。这种身体的反应和吸海洛因异曲同工。



5 60分钟: 小肠里的磷酸和钙、镁、锌结合,让你的新陈代谢加速。高剂量的糖与人工甜味剂也加速了尿液中钙的排泄。

6 超过60分钟: 咖啡因的利尿属性发挥作用。本应存储在你骨骼的钙、镁、锌从体内流失,同时流失的还有钠、电解质和水。此时,你变得易怒,反应开始迟钝。你的身体排出了所有先前喝下的碳酸饮料中的水;同时,随着尿液一起排出的,还有那些原本用来构建器官、骨骼和牙齿的营养物质。

所以说,碳酸饮料这样高糖的饮料,要尽量少喝。尤其是儿童、孕妇、老人等,此外,喝完要及时漱口。

婴幼儿很容易出现积食的症状,主要是因为宝宝没有控制自己的能力,看到好吃的东西就拼命吃,或者是家长喂食不当,还可能使宝宝食用过多难以消化的食物,宝宝肠胃消化功能又不好,这些食物停滞于肠胃就会造成积食。那么宝宝积食怎么办?

宝宝积食诱发疾病

1.发烧。宝宝积食有可能会发热的症状,这是由于食物长时间停留在宝宝体内,无法消化吸收,这样就会导致宝宝体温升高。

2.呼吸道感染。婴幼儿常见的疾病多见于呼吸和消化两方面,呼吸系统疾病多起源于消化道。积食的时候,宝宝的肠胃消化功能出现问题,如不慎感冒后易患呼吸道感染。

3.咳嗽。刚积食的时候,宝宝没有出现咳嗽有痰的症状。如果家长不及时干预,长期积食容易削弱宝宝的脾胃功能,从而出现有痰和咳嗽的症状。

宝宝积食怎么办

1.饮食要清淡一点。一旦发现了宝宝积食,这些日子的饮食应该清淡,不要吃太多难以消化的肉类,多吃蔬菜、水果、粗纤维食品,帮助宝宝胃肠蠕动,缓解宝宝积食的症状。

2.吃点山楂当零食。适当吃点山楂和山楂制品,能促进胃液分泌,有解油腻、化内积、滋阴开胃的功效,能增加食欲,帮助消化。但是山楂片含有较多的糖分,不能长期过量食用。

3.揉脐摩腹助消化。宝宝躺在床上,父母用中指或者手掌根部给宝宝的肚脐部位按摩;也可以四指放在宝宝腹部,轻轻地做圆周运动,促进肠道蠕动,帮助宝宝消化。

如何预防宝宝积食

1.不强迫喂食。宝宝不吃饭时,证明他现在还不饿,强迫进食的话容易导致消化不良。宝宝疲惫或精神紧张时,避免喂食;另外,不建议边吃饭边看电视。

2.七分饱,益健康。无论什么样的食物,就算再有营养,也不能吃得太多,否则不但不能强身健体,效果反而会适得其反,有可能导致宝宝积食腹泻,伤害宝宝的身体健康。

3.晚上不要吃得太多。宝宝白天活动量大,吃下去的食物容易消化,但夜间肠胃蠕动慢,消化比较慢,很容易积食。因此,晚上不要吃太多,即使喝牛奶,也要加多一点水,少加一点奶粉。

4.睡醒1小时不进食。睡醒后的一小时(至少30分钟)内不要进食,因为宝宝在早晨或中午醒来的时候,因为内脏器官如胃肠道需要一点时间才能恢复正常的消化功能,否则就不利于消化吸收。

如何选择合适的啤酒杯?

啤酒杯是啤酒的一个载体,啤酒杯使人们得到对啤酒的直接感官享受。通过酒杯看着杯中金光闪烁的液体,怎么可能不被它吸引呢?但不同的啤酒拥有不同的个性,需要不同形状杯子将它们的味道更好地发挥出来。

透明的玻璃杯

透明的玻璃杯是大多数人的首选,这是因为用这种透明

杯子,可以观察到泡沫升起的情况,欣赏到啤酒金黄有光泽的颜色,让人产生出美妙的联想。

心形杯

这种杯子适用于盛装那种强烈滋味的啤酒,比较适合居家人士。心形杯适合在家里用,朴实无华,却温馨无限。和心爱之人一起品尝,肯定能让你拥有一种与

众不同的滋味。

波纹边马克杯

这种杯子适合大口饮用的低碳酸化的淡色啤酒。比较适合写字楼里面的白领,设计简单却独具创意,让白领们在繁忙之余品味一份轻松舒适。

高脚酒杯

这种杯子比较适合用于情侣对酌,这时浅黄色的酒液,透过晶莹的玻璃杯,柔和的色调如梦

幻般迷人,使情侣感到酒不醉人人自醉。

带耳厚壁的大玻璃杯

这种杯子能使杯中啤酒的温度不至于因室温的影响而很快上升,能保持啤酒的泡沫和风味及便于大口大口地饮用,感觉出啤酒的杀口力。这种杯子方便握持的杯柄拥有前所未有的凹凸的手感,让人捧在手里,美在心里。

