

# 这种看似健康的饮料 可能损害血管还让你发胖

困了累了来一瓶,开车熬夜来一瓶,这是很多功能饮料的常用宣传用语。功能饮料在各大超市很常见,很多人认为它们比普通饮料更健康,是上班族熬夜时的精神支撑。不过,也有消息称:功能饮料喝多了或引发焦虑失眠。

这则消息是真的吗?平时到底该不该喝功能饮料?一起来了解关于功能饮料的那些事。



## 喝功能饮料能提神抗疲劳吗

对现代上班族来说,做不完的工作、难以拒绝的社交、无法割舍的放松娱乐,让熬夜变得习以为常。

熬夜的危害,在此就不再赘述。有的人可能会觉得,虽然熬夜有害健康,但功能饮料营养丰富,可以在熬夜时来一瓶,提神醒脑,还能抗疲劳。那这种饮料到底怎样?

根据《GB/T10789-2015 饮料通则》中的规定,功能饮料属于特殊用

途饮料的一种。功能饮料不含酒精,但含有咖啡因、维生素以及牛磺酸、人参、瓜拉纳等一系列功能成分。

其中咖啡因能使交感神经兴奋、刺激大脑使其觉醒、促进血液循环、提高注意力、增强警觉性,从而达到缓解疲劳的效果;牛磺酸可以快速清除自由基、调节钙离子转运,也能起到抗疲劳的作用;其他成分也有助于减轻疲劳。

有动物实验表明:给小鼠饮用功能饮料能够提高运动耐力、增加肝糖原含量、降低小鼠运动后乳酸水平和尿素氮含量,对机体具有抗疲劳作用,并且饮用功能饮料的量越大,效果越明显。

所以,如果只从这个角度看,熬夜时喝功能饮料,确实可能起到一定抗疲劳的作用。但问题来了,那么代价是什么呢?

## 功能饮料有什么副作用

功能饮料一般味道都不错,这就很容易让人喝多。有的人甚至还会把它当成普通饮料,喝了一瓶又一瓶,从而导致咖啡因和糖摄入过多。

首先来说说咖啡因,过量摄入咖啡因会对健康产生危害,容易让人出现失眠、心慌、焦虑等症状,还可能让人产生依赖性。比如,今天你喝了1罐功能饮料就能活力四射,但如果经常喝,可能就需要N+1罐才有用,这会导致咖啡因的摄入量越来越多。

有研究表明:每天饮用250毫升功能饮料,就会增加年轻人患焦虑和抑郁的风险。而对于青少年来说,代谢咖啡因的能力比成年人弱,如果常喝功能饮料不仅会增加患抑郁症的风险,还会减少青少年的睡眠时间,导致睡眠障碍。

另外,过量摄入功能饮料会导致血管内皮功能改变,引起急性血管内

皮障碍。有报道称:一位14岁的少年连续5天饮用功能饮料后,参加跑步比赛,感觉胸部不适,心电图检查显示房颤。还有一位原本身体健康的28岁男子,在参加摩托车越野赛前喝了七八罐功能饮料,导致心跳骤停。

科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会等5个机构发布的《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通人每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内。

一般的功能饮料咖啡因含量为50-504毫克/罐或瓶,如果控制不好饮用量就可能超量摄入咖啡因。某些品牌的功能饮料虽然没有在瓶身标注咖啡因含量,但这并不意味着没有咖啡因,还可能含量很高。

比如曾经有人对市面上的多款功能饮料进行测评,结果发现:被测

的6款功能饮料中,咖啡因含量最低的为41毫克,最高的达到83.49毫克。而含量最高的这一款瓶身并没有标注咖啡因含量。

其次,过量摄入功能饮料还会导致糖摄入过高。《中国居民膳食指南》中建议每人每天糖的摄入量最好控制在25克以内,而功能饮料一般糖含量都不低。仍然是上面提到的那份测评中显示:市面上常见的这6款功能饮料中,糖含量最低的为1.32克/罐,而最高的达到37.62克/罐,只喝一罐就超出了25克的标准。

摄入过多的糖不仅会增加患龋齿的风险,还会增加肥胖和慢性病的发病风险。有数据统计,仅2017年我国就有近1.3万人的死亡,可归因于甜饮料导致的冠心病和糖尿病。

所以,别以为功能饮料能提神醒脑还有点营养成分,就可以肆无忌惮地喝,控制好量才能更好利用它。

## 什么人不能喝功能饮料

虽然喝功能饮料能让人精神回血,但不是人人都建议喝的。以下5类人尤其要控制好量,如果感觉到不适就不要喝。

1. 孕妇、哺乳期人群。大多数功能饮料的标签上都会注明孕妇和哺乳期不宜饮用,避免影响胎儿和宝宝的健康。

2. 儿童、青少年。这类人群对咖啡因的代谢能力较低,过量饮用会造成更大的伤害。

3. 胃肠疾病患者。咖啡因会刺

激胃酸分泌,可能引发不适。

4. 服药人群。正在服用某些药物的人群,最好不要擅自饮用功能饮料,建议咨询医生,避免影响药效。

5. 饮酒人群。不要在饮酒的同时饮用功能饮料,因为会让人兴奋到不知道自己醉了,从而喝更多的酒,增加对身体的伤害。

另外,要想避免熬夜带来的伤害,最好的办法就是不熬夜。偶尔提个神,困了累了来一瓶,可以理

解,但可别用它来续命,实在累了就歇一歇。

适量饮用功能饮料能够让人打起精神,更加清醒地面对眼前的事物和工作,但如果过多饮用反而会增加患焦虑、抑郁、肥胖、慢性病以及睡眠障碍的风险。

最后再提个醒:功能饮料不是药,不能治病。

(来源:科普中国 微信公众号《这种看似健康的饮料,可能损害血管还让你发胖》 作者:薛庆鑫)

# 别再亲孩子脸颊 小心这种病



最近,有一则新闻报道:一名8岁男孩持续高热,脖子上还出现鸽子蛋大小肿块,就医被确诊为传染性单核细胞增多症,俗称亲吻病。而这竟是其奶奶频繁亲吻导致。

什么是亲吻病?有哪些症状?又该如何预防呢?

## 什么是亲吻病

亲吻病,即传染性单核细胞增多症,是一种急性自限性疾病,多数预后良好,少数可出现噬血细胞综合征等严重并发症。其病因是患者感染了亲吻病毒,也就是EB病毒。1964年Epstein(爱泼斯坦)等首次在非洲儿童的淋巴瘤组织培养中发现EB病毒,其为疱疹病毒科,亚科,是一种嗜人类淋巴细胞的疱疹病毒。

病毒携带者和患者是亲吻病的传染源,主要传播途径为唾液传播,如接吻、口对口喂食等,也可经血液传播。研究显示,我国亲吻病的发病高峰年龄为4-6岁,全年均可发病,以晚秋初冬高发。一次得病后,可获得较持久的免疫力。

EB病毒主要感染人类口咽部上皮细胞和B淋巴细胞,在我国南方鼻咽癌的患者中大多能检测到EB病毒基因组的存在。本病分布广泛,多呈散发性,可引起流行。由EB病毒感染引起的疾病还有病毒相关性噬红细胞增多症、伯基特淋巴瘤(burkitt淋巴瘤)、鼻咽癌等。

## 亲吻病有哪些临床表现

亲吻病潜伏期为1-2周,起病急缓不一,早期症状与感冒相似,如发热、咽痛、乏力等,因此容易与之混淆。亲吻病与感冒相鉴别的临床表现是典型的临床三联征,即发热、扁桃体炎和颈部淋巴结肿大。约50%的患儿扁桃体有灰白色渗出物,25%的患儿上颌有瘀点。80%-95%的患儿有浅表淋巴结肿大,以颈部淋巴结肿大最常见。

同时,可合并有肝脾大、外周血异型淋巴细胞增高。除典型临床三联征外,15%-25%的患儿可出现眼睑水肿,15%-20%的患儿可发生皮疹。皮疹的表现多样,如荨麻疹、斑丘疹、红斑等。

## 如何预防亲吻病

1. 养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,禁止随地吐痰,不可亲吻或口对口喂养宝宝。宝宝的餐具也要与成人分开,单独使用。

2. 患者口腔的分泌物应使用专门容器收集,并进行消毒无害化处理。

3. 预防接种EB病毒疫苗。

4. 多食富含维生素、蛋白质的食物,如新鲜的水果、蔬菜、鸡蛋、牛奶等,同时注意补充含锌、镁的食物,补充维生素B6和叶酸。避免辛辣饮食,不可长期抽烟、饮酒。

要想预防亲吻病,可不要随便亲吻宝宝脸颊,孩子的手脚也不要亲。同时,免疫力低下的成人也要注意,出现相关不适症状也要积极就医,并做好个人防护。

(来源:科普中国 微信公众号《别再亲孩子脸颊了!小心这种病》 作者:王金梅)