



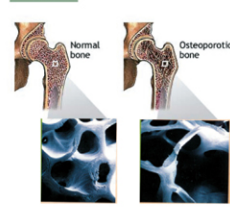
糖分損害牙齒

3 汽水中的糖分会形成一層無形的膜，覆蓋你的牙齒，當糖分與你口腔中的細菌結合後，便會變成酸性(acids)，侵蝕牙齒表面的琺瑯質；而普通汽水及健怡汽水均含碳酸成分，同樣會損害琺瑯質，形成蛀牙。

含傷骨元素

4 大部分汽水都含磷質(phosphorous)及咖啡因，兩者都會引致骨質流失，形成骨質疏鬆症。研究人員指出，多飲汽水的人，自然少飲牛奶，在此消彼長下，一方面鈣質攝取不足，另一方面加速骨質流失，年長後骨折的機會大大提高。

骨質疏鬆



傷害主要器官

5 研究發現增加汽水飲用量，會有較高風險出現慢性腎病、代謝綜合症、脂肪肝及慢性肝病，這些病症常見於癡肥人士，所以一切都是源於高卡路里引致肥胖，從而產生一連串的健康問題。

學懂向汽水說不

很多人每日無汽水不歡，日飲三、四罐或以上，其實不少研究都發現，多飲汽水與癡肥症有關。不過營養師明白，在炎炎夏日飲用汽水帶來舒暢感，有些人更視為一種享受，要大家戒絕，實在是難事。

但看過以下營養師為大家解構多飲汽水無益的五個理據，下次想飲汽水時，試試說「不」，減少每日飲用汽水量！

撰文：陳旭英 攝影：張文智
設計：霍明志

英國註冊營養師
余思行



4 茶

無論是黑茶、白茶或是綠茶，均含有抗氧化元素茶多酚，沒有卡路里。

1 水

絕對健康飲料，無糖，沒有卡路里，不費分毫，只要在家煮沸清水便可飲用。

2 果汁

雖然一杯果汁的卡路里與汽水不遑多讓，但含維他命、礦物質及多種抗氧化元素，絕對是健康之選。更佳選擇是吃生果，不但能吸收當中水分及營養，還有纖維質，幫助腸道蠕動。

3 牛奶

牛奶可說是每日必需品，無論兒童、少年、成年人或中老年人都應該每日飲用牛奶以補充鈣質，所以當你在便利店想飲汽水解渴時，不如飲杯牛奶！

5 營養飲品

包括高纖沖劑如燕麥類食品、高鈣飲品如好立克及高鈣豆漿，當中如有無糖選擇就更佳。☺

健康飲品
換走汽水



梳打水 ○ 營養

1 余思行說，汽水即梳打水、碳酸水，成分主要是糖及一些檸檬酸類的調味劑，基本上除了糖分外，並無任何營養可言；而每一次當你選擇飲汽水，便剝奪了飲營養飲品的機會，例如牛奶、果汁、豆漿、高纖飲品等，能供給鈣質、蛋白質、碳水化合物、維他命及其他礦物質。

「正常情況下每日需要飲八至十杯水，但當你胃部被汽水灌飽，你自然少飲水或以上各種營養飲料，間接減低攝取營養的機會。」余說。

她又補充，如果以汽水為身體補充水分又不划算，因為平白添了卡路里，增加每日總熱量吸收，長遠會影響體重。

甜汽水 致肥胖

2 汽水含大量蔗糖，而有部分飲品會加入高果糖玉米糖漿(High-fructose corn syrup，簡稱HFCS)，研究證明這是一種與癡肥症有關的甜味劑。研究亦指出，有習慣飲用過量汽水的人士，會有較大機會患上二型糖尿病，原因是當中的糖分影響人體的荷爾蒙分泌。

高糖分汽水會引致癡肥，那麼我們改為飲用加入代糖的健怡汽水，不就解決了問題？余思行說，健怡汽水亦不見得較健康，近年有部分研究指出，人工甜味劑即代糖，會增加食慾，令飲用健怡汽水的人胃口大開，進食量多。最近美國一項包括二千多名逾四十歲人士飲食習慣的研究就發現，每日飲健怡(無糖)汽水的人，中風和心臟病發的機率，比起不飲汽水的人高 61%，甚至比飲普通汽水的人都要高，相信可能就是代糖令人胃口大開之故，但有關研究仍需要進一步了解及證實。而控制體重應注意整體的生活習慣，並非只留意某種食物。

喜歡飲用汽水的糖尿病人，也可以每日飲不超過一罐健怡汽水。

