

含糖飲料的隱藏危機

炎熱的夏天，大家都愛來一輩冰郎飲料，殊不知甜蜜與清涼暢快的背後隱藏極大的危機，還是以白開水代替飲料

報導一：全球每年約有 18 多萬人的死因恐與含糖飲料有關

你是每天無飲料不歡的「飲料控」嗎？台灣街道上手搖飲料攤位林立、便利商店也擺放著各式各樣的飲料，幾乎讓人難以避免每天喝上一杯，然而含糖飲料一直以來都被視為肥胖、糖尿病的幫兇，近來由英、德、法等 8 國共同發表的研究更直接表明，每天一杯含糖飲料，罹患糖尿病的機率提升 22%。

根據英國《BBC》網站報導，這項大規模國際性研究，由英國、德國、法國、西班牙、丹麥、義大利、瑞典、荷蘭 8 國共同進行，共有 35 萬人參與，其中有約 12 萬人患有糖尿病；主要是針對飲食與癌症之間關聯性所做的調查。

飲料含糖量過高 不宜每天飲用

發表於歐洲糖尿病研究協會的「Diabetologia」期刊上，倫敦帝國學院的主要研究人員朵拉羅馬格拉（Dora Romaguera）指出，飲料的成份幾乎都是糖，每喝 1 杯飲料（約 336 毫升）就會比沒有喝飲料習慣的人，高出 22% 患糖尿病機率。

過去很多研究也曾指出含糖飲料對肥胖、心血管疾病等的負面影響，哈佛大學公共衛生學院（Harvard School of Public Health）今年初的研究就指出，在全球每年 13 萬 3 千起糖尿病、4 萬 4 千起心臟疾病、6 千起癌症病例中，其中有高達 78% 的死亡病例都有過量攝取含糖飲料，等同於全球每年約有 18 多萬人的死因恐與含糖飲料有關。

報導二：美國家庭一年不吃添加糖 生病次數大幅減少

相信民眾一天不吃糖，一天不喝杯含糖飲料，嘴巴將會「癢癢的」，恨不得每天都有甜食可吃！雖民眾都知道精緻含糖甜點，對身體不好，但要擺脫甜食的控制，還真不是一件簡單的事情；美國就出現了一個家庭，為了健康，就發起了無糖運動，只要生活中有添加糖類的食物，都一併排除在外，一年下來，他們的身體竟都更加健康。

此美國家庭為了讓身體更健康，進行了無糖大作戰，除含糖的甜點精緻食物或飲品不喝，就連到超市購買的食物，都要一一留意營養標示，幾乎是一點添加糖，都不能入口。

發起不吃糖大作戰的家庭主婦說，我當時在看電視，看到醫生說，糖會像毒藥一樣，留在人體，我想這

對我的孩子一定不好，我必須做點什麼，計畫就此展開。

市售食品 幾乎都有添加糖

開胃菜的醬料、麵包、美乃滋，一點添加糖都不能有，而他們經過一年的實戰經驗後，在超市當中，發現了許多驚人的秘密，像是超市裡賣的麵包，經他們的精挑細選發現，兩百多款麵包裡頭，僅有兩款不加糖。

不吃糖一年 身體超健康

因為許多食物裡頭，都含有所謂的「糖化麥芽」、「糖製糖漿」，這些糖類無疑都對身體會產生負擔，因此這家人的糖份，幾乎都從水果裏頭攝取。一年過後，發起運動的主婦說，他們全家的身體更健康，且生病的次數大幅減少，更令人驚訝的是，孩子的曠課次數也直線下降，可見不吃添加糖對身體的幫助極大。