

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxkw@163.com

可乐——这种褐色的甜味碳酸饮料一直风靡全球。但是,近年来,营养界很多专家都对这种“时尚”忧心忡忡,认为可乐带给身体的伤害远多于享受,像是种“甜蜜的毒药”。实际上,可乐的配方一点都不神秘,就是一种磷酸、糖、咖啡因、色素等人工食品添加剂组成的混合物。喝下一杯可乐,你的体内会有怎样的变化,又会对健康产生什么影响?对此,记者邀请国内外多位专家为你详细解读。

喝下1小时内, 血压升高、钙质流失…… 可乐,伤害 远大于享受

喝可乐60分钟身体逐渐受伤

1993年,由美国出版的畅销图书《上帝、国家和可口可乐》首次披露了可口可乐的原始配方。其作者韦德·梅勒迪斯在著作中描述了一项研究——喝可乐时,你的身体会发生什么变化?

前10分钟:10汤匙的糖已经进入了你的体内,这相当于每日推荐的糖的摄入量。

20分钟内:你的血糖达到峰值,影响了胰岛素正常分泌。随后,肝脏会把获取的糖分转化为脂肪。

40分钟:咖啡因完全被身体吸收,你的瞳孔扩张、血压上升,肝脏会把更多的糖释

放到血液中。

45分钟:大脑中的快乐中心多巴胺,受到刺激分泌增多。这会让你精神百倍、情绪高涨,这个生理过程跟摄入海洛因类似。

60分钟内:从可乐中摄取的磷酸就会和肠道中的钙、镁、锌等结合,降低它们的吸收率,同时也加速了体内的新陈代谢。这加剧了体内糖和人造甜味剂的增加,也导致体内的钙随尿液流失。

60分钟后:在咖啡因的作用下,你会非常想小便,这导致你体内的钙、镁、锌、钠等无机盐和水分离失。

主要成分都会影响健康

可见,在身体“消化”可乐的这1小时里,对身体的伤害非常大。这些伤害,主要是由于其所含的主要成分造成的:

二氧化碳过多影响消化。北京朝阳医院营养师宋新告诉记者,可乐清爽、刺激的口感来源于其含有的二氧化碳。虽然二氧化碳能通过蒸发带走体内热量,起到给人体降温的作用,不过,摄入太多对肠胃没有好处,而且会让人胀气、影响消化。特别是少年儿童,如果一下喝太多,可乐释放出的二氧化碳很容易引起腹胀,影响食欲。

大量糖分导致肥胖、牙齿受损。英国医学杂志《柳叶刀》的一篇研究报告指出:每个孩子平均每天喝1听饮料,体重超重几率增加60%。英国伯明翰大学的彼得·洛克博士认为,常喝碳酸饮料是腐蚀青少年牙齿

的重要原因之一。常喝碳酸饮料会令12岁青少年牙齿腐损的几率增加59%,令14岁青少年牙齿腐损的几率增加220%。

磷酸让骨头“变软”,诱发骨折和骨质疏松。美国哈佛医学院副教授格莱斯·威斯哈克介绍,可乐中含有的磷酸物质很有可能使骨质“变软”。这项研究还表明,喝碳酸饮料的女孩骨折的危险要比同龄女孩高3倍,而喝可乐的女孩骨折的危险要高5倍。

咖啡因刺激中枢神经。可乐中含有的咖啡因是一种兴奋剂,主要对人的神经中枢系统产生作用,不仅会刺激心肌收缩,使心跳加速,还会刺激胃黏膜,让人出现恶心、呕吐、眩晕等症状。如过多摄入咖啡因,可导致头疼、头晕、烦躁不安、呼吸急促等症状,老人、孕妇、儿童尤其需要注意。



三招戒掉“可乐瘾”

如果你正对可乐等碳酸饮料非常上瘾,不妨试试美国营养学家提供的这个戒除“可乐瘾”的方法。

1.在家时,把冰箱里的碳酸饮料全部换掉,用碱性的苏打水或者矿泉水代替。碱性的苏打水也能给你“带气儿”饮料的口感,但不含糖、咖啡因等。把一瓶矿泉水随身带着,即使从一个房间走到另一房间也要随身携带。

2.在单位或学校准备一个绿茶或者水果茶的茶包,想喝“有味儿”的水时,不妨拿出来泡上。这种既可口又无糖无热量,没有人工添加成分的饮品能缓解对碳酸饮料的相思之苦。

3.实在想喝甜味碳酸饮料时,不妨吃个水果或者一两块饼干,水果除了能给身体补水,还能提供丰富的维生素,饼干则能给身体提供能量。

(据《生命时报》)

女性养生 办张丽人贵宾卡

□王一轩

夏季,妇科疾病进入高发季节,爱民医院关爱女性健康,隆重推出丽人贵宾卡,即月月康养生保健计划;针对女性各种疾病原因造成的身体不适,采取四联疗法一站式规范治疗各种妇科炎症,如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂等,阻止宫颈病变的养生保健措施。此卡一经推出,深受广大女性的青睐,前来办卡、咨询的女性络绎不绝。

拥有丽人贵宾卡的女性可享受爱民医院真心实意的关爱,一卡多用,养生保健体检相伴,月月康养生保健计划,帮助女性守护健康又省钱。四联疗法原价1次100元,4次400元,体检套餐120元,共520元;而办卡后,养生保健加体检仅收200元,共节省320元。

爱民医院为满足社会不同层次患者的需求,加大新设备的投入,引进新一代数码电子阴道镜,可以准确、清晰地观察阴道病情,结合微波、光谱及微米光等高科技手段,利用物理效应杀灭病菌;运用中药方剂离子雾化和深部灌注,将药物作用于患处等多种手段,快速、高效消除病症。

爱民医院引进TCT宫颈防癌细胞学检查,是目前国际上对宫颈病变及宫颈癌早期检测、诊断的最新技术,比传统宫颈刮片筛选方法更快速、精确,在欧美等国家早已被列入女性常规体检中。98%以上的宫颈病变患者体内都能检测到HPV,如能落实防治措施,宫颈癌的治愈率很高。

健康热线:3326120

男性生殖疾病重在预防

□王一轩

夏季,爱民医院泌尿科门诊量明显增多,前列腺炎、阴囊湿疹、生殖疱疹、包皮龟头炎、性功能障碍等男性疾病进入高发期。男性应积极做好防护工作,让身体处于健康的状态。

注意卫生,预防泌尿感染

周先生最近发现下身出现一些小红点,经爱民医院泌尿外科主任刘祥焕检查后得知,是由于平时不注意个人卫生所导致的感染。

夏季天气炎热,易导致细菌滋生,如不能养成良好的个人卫生习惯,泌尿系统就会受到牵连。患者除了要积极治疗外,还要纠正不良生活习惯,才能彻底治愈。

适当减压,预防障碍疾病

天气炎热,人易烦躁,加上生活压力过大、精神压力过重以及不良生活习惯,导致大脑皮层中的射精阈值降低,稍有刺激即会射精,导致早泄。

泌尿外科主任刘祥焕提醒:预防男性功能障碍,一要告别不良嗜好,不熬夜、不抽烟、不喝酒,保持生活规律;二是养成良好的生活习惯;三是调整生活节奏,劳逸结合。

多喝水,预防前列腺疾病

夏季汗腺分泌量增加,尿的次数自然减少,加上天气炎热导致括约肌放松、血液循环加速,缓解了前列腺的水肿、充血等症状,使患者症状暂时减轻,但是天气一转凉,又会恢复原状。因此,前列腺炎患者千万不要因为夏季症状减轻就掉以轻心,炎热天气应多喝水预防前列腺疾病。

男科疾病的病因复杂多样,如果发现症状,应及时治疗,以免延误病情。

健康热线:3326120

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

喝完酒别忘漱漱口

如今,人们越来越注意口腔健康,懂得早晚刷牙和三餐后及时漱口的必要,可很多人却不了解酒也会伤牙。

红葡萄酒。常喝红葡萄酒的人牙齿上会长满斑点。纯红葡萄酒中含有天然色素——酚类化合物花青素,对牙齿不会造成伤害。但有的红酒不纯,深红的颜色往往来自人工色素,就会侵蚀牙齿。建议喝完红葡萄酒后一定要及时漱口,把清水含在嘴里15秒钟,然后吐掉。

白葡萄酒。德国研究发现,白葡萄酒比红酒更易侵蚀牙齿珐琅质,长期喝还会腐蚀牙齿保护层,使其对冷热酸甜等食物更加敏感。如果你对白葡萄酒情有独钟,可以

通过高钙食物来抵消伤害,喝酒后可以吃点奶酪或者喝点酸奶,其中含有的钙元素可以中和酒里的酸性物质,提升唾液修复牙齿的能力,保护牙齿。

啤酒。啤酒中含有碳酸,这是牙齿的大敌。另外,夏天的宠儿——冰镇啤酒的强烈冷热刺激也会导致牙釉质结构断裂,形成隐裂,即使当时没有出现明显症状,牙齿也会因此受“内伤”。所以,喝完啤酒后同样要及时漱口。

白酒。英国广播公司引述《营养学研究期刊》的一项研究指出,颜色淡白透明的白酒比红酒含有更多酸性物质,对牙齿珐琅质的腐蚀性比红酒高出许多。试验发现,将

成人牙齿浸泡于白酒中一天,牙齿钙质与一种称为磷的矿物质都会减少。

专家建议,喝酒的同时吃点奶酪,可以减缓腐蚀程度。英国牙医师工会华姆斯利教授则建议,喝白酒时吃点主食,可以缓和腐蚀作用。喝完酒后,也别忘了及时刷牙或漱口。



梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院 24小时
意外怀孕援助热线:

3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%-90%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话:3326120