

含糖飲料成癮的問題

肥胖，是最典型的例子，因為手搖飲的精緻糖大部分是市售的高果糖糖漿FE值(果糖當量)=55，即葡萄糖轉換成果糖的比例，高果糖糖漿是葡萄糖與果糖的混和物，而手搖杯裡的糖會使大腦產生更多的多巴胺，多巴胺是一種神經傳導物質會使大腦感到快樂，當你喝了一口飲料，感到非常快樂。可怕的是，你不知不覺就多喝了好幾口，而喝糖造成胰島素快速上升，若持續久了，造成胰島素的受體敏感度降低，就會造成第二型糖尿病(後天型糖尿病)

如果成癮想喝飲料該怎麼辦?

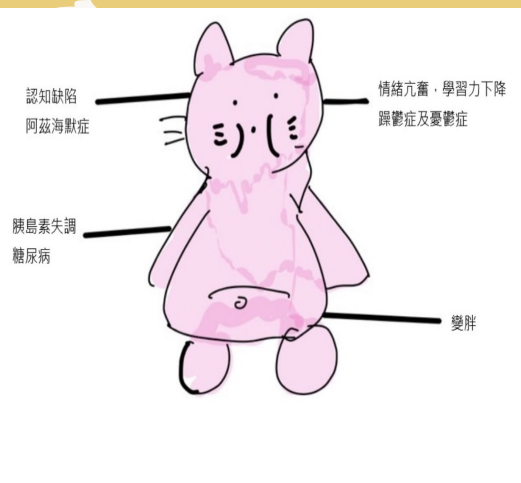
如果還是想喝飲料，該怎麼辦? 最直接的方法就是買保溫瓶，天天即醒自己要多喝水，但若真的很想喝飲料，可以打水果原汁，但別找糖分太低的水果，因為你覺得不夠甜，又會再加糖進去，那其實就不符合初衷了，攝取天然的水果，即所謂的原型食物其實都是對身體最好的保養劑。

但為什麼喝含糖飲料會變胖且含糖飲料會造成哪些壞處?

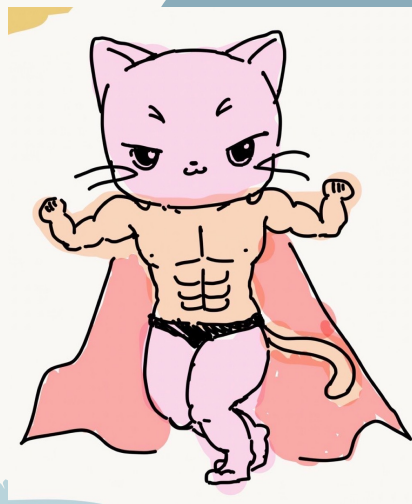
因為葡萄糖及果糖在生化反應中的，經酵素作用，最後都會合成三酸甘油酯，即是脂肪的原料之一，喝含糖飲料會使大腦的多巴胺分泌更多，因此除了肥胖以外，心血管疾病也是隱形殺手之一。含糖飲料還會造成情緒亢奮，學習力下降，認知缺陷，阿茲海默症，內分泌失調，免疫系統失調，總而言之，很多疾病都跟攝取過多的糖分有關係，所以喝水搭配運動才是最棒的選擇。

參考文獻:

1. Heho health and hope 喝含糖飲料真的會變笨！研究：高糖讓認知功能下降
2. Heho health and hope 小心 喝含糖和人工代糖的飲料讓你變傻
3. 教育部2017年12月大專院校推動減少攝取含糖飲料教學資源教導手冊



P.K



含糖飲料成癮

喝水+健身