



“

炎炎夏日,喝一杯冰镇饮料解渴确实爽快,但近日,北京友谊医院营养师顾中一的一条名为《让你连吃10块糖你愿意吗?可你怎么就喝下去了呢?》的微博引起很多人关注。其中,微博转发量非常大的两张饮料图,不约而同对饮料的热量进行了“另类”解读:喝一瓶饮料最高等于吃14块方糖,消耗掉它需要爬几千级台阶。

那么,平常喝的饮料中所含的热量究竟有多高?一个人每天平均需要多少热量?如果摄入过多糖分的话,对身心健康存在哪些危害?又该如何消耗掉呢?
 记者 刘菁荔

天太热,你有没有贪图凉爽,喝冰镇饮料多过喝水? 微博热传的一张图表告诉你饮料中的秘密

喝一瓶饮料=吃14块方糖

含糖最低的茶饮料也得慢跑9.4分钟才能消耗掉它的热量
 专家提醒:大量喝饮料,首先会让眼睛疲劳

喝一瓶饮料你喝了多少糖?

品名	含糖浓度 (g/100ml)	热量 (kcal/100ml)	含糖量 (g)	几块?
某品牌冰糖雪梨	12.6	51.39	63	14
雪碧	11.3	46.64	56.5	12
某品牌热带果汁	11	45.89	55	12
可乐	10.8	43	54	12
某品牌凉茶	9.35	38.71	46.75	10
某品牌冰红茶	9.2	38.71	46	10
某品牌100%橙汁	8.9	42.6	44.5	10
白开水	0	0	0	0

医师提醒

“糖衣炮弹”的威力大

其实,在日常生活中,吃糖不仅会造成坏牙、增肥,还会影响视力和钙吸收。“如果大量喝饮料,首先会让眼睛疲劳,造成视神经‘营养短缺’,最后形成眼睛‘故障’。再一个吃过量的糖会增加胰岛素的分泌,造成胆汁内胆固醇、胆汁酸和卵磷脂三者比例严重失调。”范锐心营养师告诉记者,过量吃糖影响钙吸收,间接导致骨质疏松。“对于女性而言,糖分摄入量多还容易引起阴道念珠菌感染。”

据资料显示,经常吃甜食,皮肤容易产生青春痘、脂溢性皮炎等问题,所谓吃糖过多易“显老”。

医师建议

如何消耗身体中的多余热量?

采访中记者了解到,人的一日三餐,主食蔬果荤素搭配适当的话,热量就足够了,如果再喝瓶饮料,等于连续吃了14块糖,显然人体的生理机能就会失去平衡。那么,如何消耗这些多余的热量呢?

就此问题记者采访了健身教练李先生,他认为,消耗身体中多余热量的最佳方法就是慢跑或者快走。“一般情况下,一个人快走半个小时,可以消耗110卡路里,而慢跑半个小时可以消耗近200卡路里。”李教练告诉记者,“饮料热量消耗表”中的“慢跑”,采用的是每小时8公里指标,实际上这个“慢跑”有点快了,应该按照每小时5至6公里测算较为合理。而至于爬台阶的指标,是按照匀速爬台阶平均每分钟消耗4卡热量计算,其结果有点“惊人”,仅以一瓶500ml的绿茶为例,它所含的热量是75.3卡,如果爬楼梯的话要上1807个台阶。“这个数据尽管有些高,但喝饮料肯定是高热量的。”李教练说。

在采访中,营养师范锐心告诉记者,日常生活中,如果消耗多余热量的话,喝白开水也是不错的方法。“因为人身体主要成分就是水,要不断地吸收水分才能满足身体的需要。”范锐心说,我们平常所喝的新鲜温开水,容易透过细胞膜进入细胞内,被身体吸收,进入血液循环发挥新陈代谢的功能。

“现在市面上卖的饮料一般含糖较多,只能一时解渴,过后反而会增加口渴感,尤其在夏天,一定要多喝水。”范锐心说。

喝一瓶饮料你得做多少运动才能消耗热量?

饮料	容量	热量*	慢跑(分钟)*	上楼梯(阶数)*
绿茶(低糖)	500 ml/瓶	75.30	9.4	1807
100%橙汁	200 ml/盒	85.20	10.7	2045
凉茶	250 ml/盒	96.78	12.1	2323
椰汁	245 ml/罐	119.93	15.0	2878
凉茶	310 ml/罐	120.00	15.0	2880
花生牛奶	350 ml/瓶	163.98	20.5	3935
蜜桃多	450 ml/瓶	182.84	22.9	4388
冰红茶	500 ml/瓶	186.45	23.3	4475
热带果汁	420 ml/瓶	192.74	24.1	4626
凉茶	500 ml/瓶	193.55	24.2	4650
果粒橙	420 ml/瓶	193.75	24.2	4650
水晶葡萄	450 ml/瓶	198.99	24.9	4776
可口可乐	500 ml/瓶	215.00	26.9	5160
雪碧	500 ml/瓶	219.90	27.5	5278
酸枣汁	500 ml/瓶	231.25	28.9	5550
营养快线	500 ml/瓶	239.00	29.9	5736
芬达	500 ml/瓶	255.75	32.0	6138

* 1瓶/罐/盒饮料所含总热量,单位:千卡 1卡=4.182焦耳
 * 60kg的成年人能量消耗量:慢跑(8km/h)8kcal/min,上楼梯(1.6级/s)4kcal/min

数据计算 你一天需要多少热量?

那么,正常人一般一天需要多少热量呢?目前各类计算方法比较多,黄金时代健身俱乐部的李教练说了个基本的计算办法:如果是男性的话,就以13.7×他的体重+5.0×身高(厘米)-(6.8×年龄)+66,算出来等于他每天所需要的基本热量,如果加上其他运动,就再以体重乘以30千卡左右,然后两者相加就是所需热量。如果是女性的话,就以9.6×她的体重(公斤)+1.8×身高(厘米)-(4.7×年龄)+655,同样再加上其他活动,就以体重再乘以30千卡左右,最后两者相加就是所需热量。

以一名体重60kg,身高166cm,年龄25岁的女性为例,她每天所需要的最基本的热量为:9.6×60+1.8×166-4.7×25+655=576+298.8-117.5+655=1412.3千卡,也就是说,该女士在安静状态下每天最少要消耗1412.3千卡的热量,如果再加上其他运动的话,就要以实际60kg的体重乘以30千卡左右就行,即1800千卡,两者相加,即该女士一天需要的能量为1412.3千卡+1800千卡=3212.3千卡。“一般情况下,我们吃一顿饭的热量是一千多卡,这个数基本上是一天三餐吃饭的总热量。”



微博热传

喝饮料等于吃糖块

顾中一在微博里,列出了几种热门饮料的相关数据。如果均以每瓶500毫升计,某品牌冰糖雪梨含糖浓度12.6克/100毫升,含糖量63克,相当于14块方糖;某品牌凉茶含糖浓度9.35克/100毫升,含糖量46.75克,相当于10块方糖。按照顾中一列出的数据,含糖量最高的是冰糖雪梨63克,而常喝的雪碧和可乐的含糖量分别为56.5克和54克,均等同于12块方糖。

专家解释

喝一瓶凉茶饮料等于吃10块糖

那么,微博中公布出来的数据是否可信?记者采访了郑州人民医院营养科营养师范锐心。她表示,将“含糖量”解释为“碳水化合物含量”比较恰当。她告诉记者,如果方糖均是由碳水化合物制成的,这种计算比较靠谱。“拿数据中的500毫升凉茶来举例,假设含糖浓度9.35克/100毫升,而方糖的重量为4.45克,那么图片上计算方法应该是9.35×5=46.75克,46.75÷4.45=10.5块(约等于10块)。”范锐心说。

市场调查

常喝饮料中所含热量有多高?

随后,记者来到超市,查看了生活中常喝的十几种饮料,正如热传微博中所示那样,其所含热量都比较高。以一瓶500ml的饮料为例,在某奶茶瓶身上标注的热量值为222千焦,而冰糖雪梨紧随其后,所含热量为215千焦,某鲜橙多183千焦,某含奶饮料190千焦,某茉莉蜜茶126千焦,310ml的某品牌杏仁露所含热量为198千焦,450ml的酷儿热量为819千焦,330ml的健力宝大于或等于110.5千焦。

专治皮肤病

我院老中医皮肤病专家组有把握一次性治愈各种顽癣、神经性皮炎、湿疹、寻麻疹、扁平疣、疥疮、青春痘、手足癣、毛囊炎、带状疱疹、皮肤淀粉样变、斑秃、全秃各种脱发、皮肤瘙痒等各种顽固性皮肤病。

地址:郑州市桐柏北路与西站路交叉口东北角即到
 咨询电话:0371-86661088