

汽水：其實一點都不甜美

07-25

你的午餐當中或許有什麼東西正蠢蠢欲動。那個高熱量的美味起士漢堡顯然不是健康食物，但它旁邊那一大杯汽水對你的健康威脅更大。

喝汽水可能會讓你產生錯覺，因而飲食過量。你的身體釋放一種叫做飢餓激素的荷爾蒙讓你感到飢餓。當你吃進固體食物時，你的身體會停止分泌飢餓激素，於是你不再有飢餓感。但是，喝汽水並不能使身體停止分泌飢餓激素，所以你還是會感到飢餓。

此外，汽水也像一顆「糖炸彈」。喝汽水的時候，血糖會上升非常快，導致你的身體過度反應。身體會製造過多降血糖的胰島素。接著，低血糖又會讓你的身體想補充食物，於是分泌更多的飢餓激素，讓你覺得更餓。

更糟糕的是，多數的汽水無法提供維他命和礦物質。你的身體需要這些物質將糖份轉換成能量。如果沒有維他命和礦物質，你的身體就會將糖份儲存為脂肪。所以，下次你想喝大杯汽水的時候，再多考慮一下吧！