

果味汽水生产厂家 绿洲海食品厂家 黄埔汽水

产品名称	果味汽水生产厂家 绿洲海食品厂家 黄埔汽水
公司名称	武汉绿洲海食品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市东西湖区慈惠街惠安大道799号
联系电话	13871371319 13871371319

产品详情

碳酸饮料的危害 碳酸饮料的好处，你知道吗？

碳酸饮料的危害：

过量地喝碳酸饮料，其中的高磷可能会改变人体的钙、磷比例。研究人员还发现，与不过量饮用碳酸饮料的人相比，过量饮用碳酸饮料的人z骨z折危险会增加大约3倍；而在体力活动剧烈的同时，再过量地饮用碳酸饮料，其骨z折的危险也可能增加5倍。

专家提醒，儿童期、青春期是骨骼发育的重要时期。在这个时期，孩子们活动量大。如果食物中高磷低钙的摄入量不均衡，再加上喝过多的碳酸饮料，则要引起足够的重视。因为它不仅对骨峰值可能产生负z面影响，还可能会给将来发生骨质疏松症埋下伏笔。

1.易越喝越渴

有专家指出，碳酸饮料中含有大量的色素、添加剂、防腐剂等物质，没有一样是对身体有好处的。这些成分在体内代谢时需要大量的水分，而且可乐含有的咖啡z因也有利z尿作用，会促进水分排出，所以喝碳酸饮料，就会越喝越觉得渴。

2.易造成肥胖

碳酸饮料一般含有约10%左右的糖分，一小瓶热量就达到一二百千卡，经常喝容易使人发胖。

3.损伤牙齿

软饮料显然已成为造成龋牙的最重要的饮食来源之一。软饮料中的酸性物质及有酸性糖类副产品会软化牙釉质，对牙齿龋洞形成起到促进作用。如果牙釉质软化，再加上不正确刷牙、磨z牙等陋习，会导致牙齿损坏。

4.影响消化

碳酸饮料喝得太多对肠胃非但没有好处，而且还会大大影响消化。因为大量的二氧化碳在抑制饮料中细菌的同时，对人体内的有益菌也会产生抑制作用，所以消化系统就会受到破坏。特别是年轻人，一下喝太多，释放出的二氧化碳很容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成肠胃功能紊乱，引发胃肠疾病。

5.导致骨质疏松

饮用可乐等含磷酸盐的饮料，会影响身体对钙的吸收。

碳酸饮料的成分，尤其是可乐，大部分都含有磷酸。通常人们都不会在意，但这种磷酸却会潜移默化地影响你的骨骼，常喝碳酸饮料骨骼健康就会受到威胁。

大量磷酸的摄入就会影响钙的吸收，引起钙、磷比例失调。一旦钙缺失，对于处在生长过程中的青少年身体发育损害非常大，缺钙无疑意味着骨骼发育缓慢、骨质疏松，所以有资料显示，经常大量喝碳酸饮料的青少年发生骨折的危险是其他青少年的3倍。

6.易导致肾结石

钙是结石的主要成分。在饮用了过多含咖啡因的碳酸饮料后，小便中的钙含量便大幅度增加，使他们更容易产生结石。如果服用的咖啡因更多，那么危险就更大。人体内镁和柠檬酸盐原本是可以帮助人预防肾结石的形成的，可是饮用了含咖啡因的饮料后，将这些也排出体外，使得患结石病的危险大大提高了。

碳酸饮料的好处：

- 1、碳酸饮料的最主要成分是水，饮用后可补充身体因运动和进行生命活动所消耗掉的水分和一部分糖、矿物质，对维持体内的水液电解质平衡有一定作用。
- 2、碳酸饮料因含有二氧化碳，所以能起到杀菌、抑菌的作用，还能通过蒸发带走体内热量，起到降温作用。因此，在炎热夏季，汽水OEM厂家，人们常用来消暑解热。
- 3、碳酸饮料可以防痴呆，因为大脑中的海马区域在血糖上升的刺激下，会变得非常活跃，而老年痴呆患者的海马区域功能衰退，海马体萎缩。碳酸饮料中含糖量比较高，所以有防痴呆的作用。
- 4、碳酸饮料含糖量高，可以带来能量。

总体来说，水是最好的饮料无可替代

一切生命活动的基础是组成体液的水和电解质，取决于水的活力和各种电解质的浓度。呈小分子团的健康水渗透力强，能快速进出细胞，常年饮用有利于健康和长寿。大分子团的水因渗透力差，进入细胞的速度慢，果味汽水生产厂家，营养运送不及时；酸性代谢废物排泄不流畅。久而久之，很多细胞就会因“饥饿”或因酸性废物堆积过多，而使细胞原有功能减退甚至丧失功能。又因没有足够多的碱性水去中和酸性废物，并将酸性废物及时排出去，造成酸性废物堆积过多，迫使血液酸化的速度加快，血液酸化的过程，是人衰老的过程，加速酸化，等于加速衰老。

水是组成生物结构的必要条件。蛋白质、DNA与水集合、卷曲、折叠形成“顺序化的、组织化的”三维螺旋构架，这种结构是生命的重要特征，这种结构的构成必须有适量水的参与，才得以建立。DNA所含

的水量达百分之二十五到百分之五十甚至更多。研究表明，水是以多元环状的形态与DNA等形成水化物的。一旦脱水，蛋白质就会发生变性，丧失原有的立体结构和功能，使许多生物功能受到影响。

许多疾病的发生是与细胞内外水不平衡造成的，也就是与细胞内脱水是密切相关的。例如糖尿病，实质上也是一种水平衡的问题。每个胰岛素分子都需要440个水分子来参与，一旦脱水，胰岛素的三维螺旋构架被迫改变，丧失了原有立体结构的胰岛素调节血糖的生物功能也就减退，从而导致了糖尿病的发生。

长久保存碳酸饮料的技巧

很多人都非常喜欢碳酸饮料。但是，饮料买回来后，碳酸很快就跑了。怎么办呢？其实方法很简单。将装有剩余饮料的瓶子放在腋下，用力将里面的空气慢慢导出，在瓶子里制造出一个相对真空空间。也可以用其他方法将瓶压变扁，老二厂汽水OEM厂家，这样做虽然使饮料瓶子不好看，但是饮料保存一周到十天左右还是可以喝的。

我们来做个小实验证明一下。首先准备两瓶剩余量相同的碳酸饮料。一瓶保持原有的状态开着盖子。另一瓶用这个技巧挤出瓶子里的空气，并盖上盖子。一段时间之后，黄埔汽水，我们把饮料倒出来。这一瓶特殊处理的饮料倒在杯子里的时候，发出了咻咻的声音。太好了！碳酸都保存下来了。和刚买来时一样，很新鲜的味道。

果味汽水生产厂家-绿洲海食品厂家-黄埔汽水由武汉绿洲海食品有限公司提供。果味汽水生产厂家-绿洲海食品厂家-黄埔汽水是武汉绿洲海食品有限公司（www.lvzhouhai.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：李经理。