

汽水如何影響我們的健康？

研究似乎顯示，常用作甜味劑的高果糖玉米糖漿與新陳代謝綜合症風險增加有關。新陳代謝綜合症是身體失調所致，同時增加發展成為心血管疾病和糖尿病的風險。這些失調包括腰圍過粗、高血壓、降低「好膽固醇」的水平，以及高葡萄糖水平。玉米糖漿在卡路里含量上與白糖相似，但其危險乃來自從肝臟負責新陳代謝的方式。因為玉米糖漿比其他糖類更快分解，所以增加甘油三酯和脂類新陳代謝上的變化，從而增加心臟病、脂肪肝和糖尿病的風險。研究指出，每日飲用一瓶或多瓶汽水的人士，較易患有心血管疾病或糖尿病。

一家英國大學進行的另一項研究提出，從許多汽水中找到的常用防腐劑能轉變我們的脫氧核糖核酸（DNA）。這可能導致肝硬化和帕金森症（運動震顫症）之類的退化性疾病。

不含糖或玉米糖漿的低卡路里飲料並不能置身事外。一些研究提出，在低卡路里或餐用飲料中常用的甜味劑與某些癌症之間存在著一種關聯。並非每個人都同意這種結論，但顯而易見，如果我們十分珍惜自己的健康，我們應只在社交場合飲用汽水，而不是每日用來止渴。**飲水一直以來都是滿足我們對水分需要的最健康方式。**

