



撰稿／金艷蓉

人人都知道，人離了水不能活，水分是維持生命的重要物質。在人類文明的進程中，人類還將喝水賦予了很多文化的內涵，並延伸出茶和咖啡，美酒則更是一種至高境界，但工業革命為人類帶來了諸多千奇百怪極度誘惑的人工口味，可樂、果汁、速溶咖啡，再到提神飲品等，現代社會的各種飲品可謂琳琅滿目。人們在滿足口腹之慾的同時，稍不留神，便會一腳掉落有損健康的陷阱。

很多人每天都會暢飲汽水，其中包括可樂，有人甚至到了可一日無水但不可一日無可樂的地步。現在人們已經認識到碳酸飲料對人體有諸多危害，比如對兒童牙釉質的腐損，飲料中的磷酸會潛移默化改變人體內的鈣磷比，骨骼中鈣含量減低而導致骨質疏鬆。其實，最新的研究還發現，碳酸飲料遠非腐牙損骨這麼簡單，科學家們發現每天喝汽水或其他含糖飲料會使血壓增高，這全是飲料中糖分惹的禍。在美國，含糖飲料是飲食中糖分的第一來源。常識告訴我們，鹽才是高血壓的一個重要風險因素，要命的是，這項研究顯示，糖加上鹽對人體產生的傷害比單只有鹽來得大。那麼，那些非糖汽水是否可以喝來安然無恙呢？儘管它們還有個聽上去非常誘人的名字，“健怡汽水”，也有人乾脆叫它“減肥可樂”，事實上，研究結果足以讓那些每天心安理得喝上一杯“健怡汽水”的人心驚肉跳，每日飲“健怡汽水”者，其中風和心臟病發病機會比不飲任何汽水的人高出48%，顯示“健怡汽水”可能誘發中風和心臟病。

常識不靠譜的還有“飲酒幫助睡眠”，有項大型研究表明，睡前飲酒這一招完全沒有你想象的那麼有效。對女性而言，酒會減少睡眠的時間和效率(即在床上睡着的時間除以在床上的總花費時間)，也就是說，喝酒可以加快女性入眠，但在後半夜會干擾睡眠。當然適量飲酒對心臟會有益處，但每日超過三杯烈酒，死於胰腺癌的風險也會增加三分之一。

喝咖啡卻沒有想象中那麼壞，每天喝一杯以上咖啡的婦女，發生中風的風險比不喝咖啡的婦女低了22%到25%，真實的原因尚不清楚，可能和咖啡減少發炎以及幫助身體對胰島素更有反應有關。當然，喝越多咖啡並不表示會更進一步減低中風風險，也就是說喝一杯和喝五杯的效果相當。甚至有醫學教授建議，捨棄咖啡來保護健康不是個好主意，不喝咖啡對健康沒有好處，應該維持一個穩定的喝咖啡習慣。

有些飲料的的健康效用則幾乎超出你的想象，蔓越莓果汁居然可以限制大腸杆菌的生長和繁殖，可以預防尿路感染。由此可見，大自然中存在著許多我們尚不認識的抵抗疾病的有效物質。

現代生活有時真的很迷茫，喝什麼怎麼喝，絕對需要花費心思，即便連最簡單的喝水這件事兒，一不小心也能喝死人，2007年不是有人參加喝水比賽賠上性命了嘛。可見喝啥都要有個限度，哪怕喝水。今兒喝點什麼？說複雜還真複雜，因為科學往往推翻常識，而常識很多時候並不買賬，要說簡單也很簡單，只喝合適的，除了水要保證每天八杯以外，其他一杯足夠了。還記得

鄧麗君的“美酒加咖啡”嗎？不錯，她就是這麼唱的：美酒加咖啡，我只要喝一杯..... ■

# 今兒 喝點 什麼

