

每喝一口甜饮料或都在促进糖尿病 运动也不能抵消伤害！

很多人认为糖尿病主要与吃饭、肥胖和缺乏运动有关，却往往忽视了一个重要的诱因——含糖饮料！最近，哈佛大学的一项研究发现：我们每喝一口甜饮料或都在促进糖尿病的发生，即使运动也不足以抵消伤害。

每天喝≥2杯含糖饮料
糖尿病风险增加41%

2025 年 1 月，哈佛大学研究人员在《糖尿病学》杂志上发表的一项研究发现：喝含糖饮料、人工甜味剂（代糖）饮料或增加糖尿病风险。与很少喝甜饮料的人相比，每天喝≥2杯含糖饮料，糖尿病风险增加41%；每天喝≥2杯含人工甜味剂饮料，糖尿病风险增加11%（1杯饮料为240毫升）。

更重要的是，即使运动达到了指南推荐量（每周至少150分钟中等强度运动），喝较多的含糖饮料、人工甜味剂饮料仍会增加糖尿病风险。这说明运动也无法完全抵消甜饮料造成的伤害。

研究共纳入超过19万名参与者，收集他们喝含糖饮料、人工甜味剂饮料的量，以及他们日常的运动数据。在平均15年的随访期间，共有19940人被确诊为新发2型糖尿病。最终分析发现，即便是运动量达到指南推荐量，每周喝≥2杯含糖饮料、人工甜味剂饮料的人，糖尿病风险也会分别增加22%、7%。

换句话说，我们每喝一口甜饮料或是在促进糖尿病的发生，即使运动

也不能抵消甜饮料带来的伤害！

爱喝甜饮料
正在摧毁你的胰岛细胞

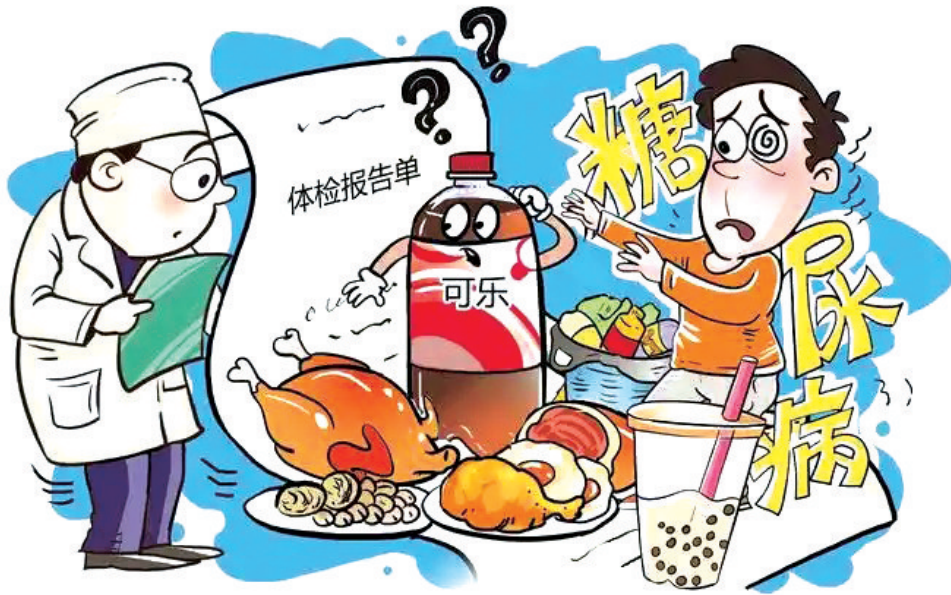
你身边有把饮料当水喝的人吗？2025 年 1 月，《自然·医学》期刊发表的一项研究指出，全球约1/10的新发2型糖尿病和1/30的新发心血管疾病可能与摄入含糖饮料相关。

航空总医院内分泌科主任方红娟介绍，饮料中的添加糖会迅速提高血糖和胰岛素水平。长期下去可能导致或加重高胰岛素血症和胰岛素抵抗。与此同时，含糖饮料的热量高、营养素密度低，且不易产生饱腹感，很多人在不知不觉中摄入过多。

“无糖饮料”一般指不含蔗糖、白砂糖等传统糖类，但是含有一些代糖品（或称为甜味剂）的饮料，会让舌头认为“好甜”。

中国人民解放军总医院第一医学中心内分泌科主任医师母义明表示，胰岛素是人体中唯一可以降低血糖的激素。“无糖饮料”有很多成分会干扰胰岛素的作用，使胰岛素发生“误判”。

“无糖饮料”含有的代糖品会让舌头认为“甜”，却不是糖，胰岛素误认为跟糖有一定的关系，就会出现紊乱，不该分泌的时候分泌，该分泌的时候不分泌，血糖也乱套了。如果一个人每天都会喝一瓶不含糖的代糖饮料，大约在三至五年之后，就会有内分泌问题，出现肥胖或血糖



代谢问题。

胰岛素分泌出现问题
会带来哪些严重后果？

胰岛素是体内调节血糖的关键激素，它负责促进机体对葡萄糖摄取、利用与储存，进而维持血糖的稳定。胰岛素分泌不足或作用障碍，导致血糖升高，进而发展为糖尿病。

中国糖尿病患者90%以上为2型糖尿病，主要因素与不良饮食、低体力活动等生活方式有关。

糖尿病会损伤人体的血管，危害非常严重。人体的每一个脏器都有血管，凡是有血管的地方，就可能有糖尿病的并发症。比如有的人眼睛看不见了，就是视网膜病变。有的人下肢发凉、麻木和疼痛，甚至皮肤破溃，被诊断为糖尿病

足，甚至有截肢的风险。最严重的并发症就是心脑血管病变。

健康饮品可选择这2种白开水

最健康的饮品首选白开水。白开水对人体的生理功能具有重要的调理作用，能够维持生理平衡、促进新陈代谢、润肠通便等。同时，白开水不含任何添加剂，这意味着它不会对身体产生额外负担，也最安全。

如果不喜欢喝没有味道的白开水，可以在白开水中加1至2片新鲜柠檬片或3至4片薄荷叶。

经常喝茶对身体有诸多好处，多项研究指出，经常喝茶可降低患癌、中风、高血压、心血管病、痴呆、死亡等风险。日常可以适量喝茶，但不宜大量饮用浓茶。（来源：人民网）

《晋中日报·晚报版》

“幸福启事”浪漫上线

生活中的每一刻，都有无数的感动和幸福等待我们去发现和珍惜。这些美好瞬间，是告白的甜蜜、是结婚的誓言、是生日的惊喜、是节日的温馨、是感谢的深意、是学业的成功，更是宝宝新生的喜悦。如果您想“锁定”这些美好瞬间，不妨用有仪式感和庄重感的登报启事，作为情感信物而长久收藏。

《晋中日报·晚报版》推出“幸福启事”，内容涵盖

真情告白、结婚官宣、生日祝福、节日祝愿、感恩感谢、升学纪念、宝宝新生纪念等各种喜事喜讯。我们将组织专业的设计团队为您创意制作个性化启事内容，并提供新媒体平台同步官宣。

您还在等什么？请用一则带着墨香的“幸福启事”，以告亲友，以作留念，书写一段属于自己的幸福记忆吧！