

# 一罐可乐入口后的反应 会让人瞳孔放大、血糖飙升、钙质流失?

炎炎夏日,持续的高温让很多人喝不下白开水,开始抱着冰凉爽口的可乐当水喝。不过,最近网络上一条转发上万的微博给“可乐一族”们敲了个警钟:喝下一罐可乐,就相当于10勺糖涌入你的身体;20分钟后你的血糖会像火箭般飙升;40分钟后咖啡因会让你的瞳孔放大;45分钟,多巴胺的释放让你快感倍增,和吸海洛因异曲同工;60分钟后骨骼的钙镁锌将从你的体内流失。这是真的吗?

现代快报记者 郑文静

制图 俞晓翔



**1分钟**  
开始损坏  
牙齿表面?

**真相** 糖分导致牙齿脱矿  
是发展成蛀牙的第一步

可乐入口后的第一步,是接触口腔内壁和牙齿,据说这会对牙齿表面造成永久性的损害。作为人体最坚硬的部分,牙齿会如此“脆弱”吗?

记者采访了江苏省口腔医院儿童预防口腔科副主任医师杨颜菁,她表示,碳酸饮料的确会给牙齿带来损害。“牙齿表面的牙釉质,是人体钙化程度最高、最坚硬的组织,它的主要成分是钙,而酸性物质有‘脱钙’的作用。所以,包括可乐在内的碳酸饮料,包括橙汁在内的果汁饮料,包括醋,其中的酸性成分都是牙釉质的‘天敌’。”

可乐带给牙齿的伤害有两方面:一方面其含有的酸性物质会直接腐蚀牙齿表面;另一方面其含有的糖分会让口腔内的致龋菌产生酸性物质,引起牙齿表面脱矿,让牙齿硬度下降。脱矿,是发展成蛀牙的第一步。

“所以我们建议少喝含糖饮料,尤其是儿童。如果忍不住想喝,最好在喝完刷牙或者使用漱口水,减轻糖分对牙齿表面的损害。在外面吃饭不方便刷牙的,可以嚼一些粗纤维食物清洁牙齿表面,减少损害。”

**10分钟**  
10勺糖  
涌入身体?

**真相** 一罐可乐约含7勺糖  
一瓶可乐约含13勺糖

喝一罐可乐,就相当于10勺糖涌入身体?真有这么高吗?记者购买了市面上常见的几种可乐,发现基本上都在瓶身标注了“每250毫升含糖26.5克”,也就是说,一罐330毫升可乐的含糖量为34.98克;一瓶600毫升装可乐的含糖量则高达63.6克。

记者又用一个中等大小的勺子取了10勺糖称重,总重量在50克左右。也就是说一罐可乐约含7勺糖,一瓶可乐约含13勺糖。对于身体来说,这些糖是不是太多了?

“每个人糖耐受力不一样。大多数办公室轻体力中等身材的成年人,一天需要卡路里1800左右,其中,糖分占到的比例不应该超过10%,也就是说一天内由白糖、糖果或者含糖饮料提供的卡路里总共应该在180左右,这个量45克精制白糖就可以提供。所以一瓶可乐提供的糖分已经超过了人一天需要的量。”江苏省人民医院营养科主任李群告诉记者。

那是不是该放弃可乐呢?李群表示,可乐类饮料,“虽然糖分高,但正常饮用的话,因为身体会及时分泌多的胰岛素来调节过多摄入的糖分,所以影响不大。需要注意的是:首先不要抱着当水喝;其次肥胖人群、高血脂、高血糖的人,特别是糖尿病患者,最好少喝、不喝。”

**20分钟**  
血糖像火箭  
般飙升?

**真相** 健康人的身体会自动调节  
血糖不会像火箭般飙升

一瓶可乐的含糖量就已经超过了人一天所需,再加上还要吃饭,是不是会因此导致血糖飙升?

南京鼓楼医院内分泌科副主任医师黄洪表示,正常人吃饭,从第一口饭算起,一般在半小时内血糖会达到一个峰值,约2小时后回复正常。对于一般人来说,饭后血糖一般不会超过7.8。饭后血糖在7.8和11.1之间,是初期糖尿病的判断标准。

“可乐的确在20分钟内带来血糖的提高。”黄洪表示,相对于米饭需要把淀粉转化成葡萄糖的过程来说,可乐会更快被人体吸收,因为淀粉是多糖,而饮料使用的蔗糖是双糖,更易被转化成单糖,从而被吸收。

“但像火箭般飙升的描述是不准确的。健康人的身体会自动调节,血糖可能会因此略有升高,但也高不到哪里去。就算直接喝很浓的糖水,正常人的也不会超过7.8。如果是没有及时打胰岛素的糖尿病患者,可能会升到20-30,喝得多且频繁的话,会因为糖毒性而引起并发症,年纪大的人有可能会昏迷。”

**40分钟**  
咖啡因导致  
瞳孔放大?

**真相** 药物可达这样的效果  
可乐远远不够剂量

该微博表示,喝可乐40分钟后,可乐中的咖啡因被身体完全吸收,其带来的兴奋作用将导致瞳孔放大。这是真的吗?

“不会的。咖啡因虽然有兴奋作用,但可乐含量很少,哪怕是一杯浓咖啡,里面的咖啡因也不足以导致瞳孔放大。”南京鼓楼医院眼科医师陈晖表示,人的瞳孔就像是相机上的光圈,影响它放大缩小的最大因素是光线。

“控制瞳孔的肌肉有括约肌和开大肌,它们受人体的交感神经和副交感神经影响,如果神经兴奋了,的确有可能导致瞳孔的放大和缩小。”陈晖表示,“在眼科的临床上,有些药物可以达到这样的效果。有些可以放大瞳孔,比如阿托品,用来治疗虹膜睫状体炎,属于长效散瞳药;在检查视网膜的时候,有时候会使用一些短效散瞳药,以帮助看清眼睛的状况。还有些药物可以缩小瞳孔,比如毛果云香碱,是用来治疗青光眼的。”

日常我们接触的食物和饮料可能会含有一些让人兴奋的物质,但一般都是让人心跳加快、出汗等,远远不足以达到让瞳孔放大的剂量。

**真相** 可乐的影响还不如辣椒  
更别提跟毒品相提并论

多巴胺会让人的心情愉悦,所以又被称为“快乐物质”。它其实是神经递质的一种。这种递质主要负责大脑的情欲,感觉,将兴奋及开心的信息传递,产生于大脑的一个特定的脑区,我们叫它奖赏回路,位于大脑的前部靠近中线的两侧。

有人做过实验,在十分饥饿的情况下对大脑进行功能性核磁共振扫描,发现当志愿者咬下一口美味的食物时,大脑的此区域就会兴奋,在扫描图上显示出强烈的神经元代谢信号。这意味着,进食、补充身体需要的能量,都会引起多巴胺的分泌增加。喝可乐,是不是也会带来多巴胺的增加?它的效果和吸海洛因异曲同工吗?

答案是否定的。黄洪表示,多巴胺带来的兴奋作用,每个人都不一样。而且在短期兴奋后,会带来一定的抑制作用,人反而容易感到疲惫。相比辣椒、咖啡等带来的刺激兴奋,可乐带来的多巴胺分泌是较少的,更别提和毒品相比了。

**45分钟**  
多巴胺让你  
快感倍增?

**60分钟**  
钙镁锌将从  
骨骼流失?

**真相** 可乐利尿,一些微量  
元素可能随尿液排出

可乐可能导致钙流失的话题其实由来已久,但答案众说纷纭。

为了弄清这个问题,我们首先列出可乐的配料表,市面上常见的可乐配料基本都写的是:配料:水、果葡糖浆、白砂糖、食品添加剂(二氧化碳、焦糖色、磷酸、咖啡因)、食用香精。

“其中,果葡糖浆和白砂糖都是糖,不过口感和甜度不太一样。焦糖色是允许使用的食品添加剂,可以改善饮料的外观,让可乐看起来更好看。二氧化碳就是我们常说的可乐里的‘气’,会让胃里的热量散发,从而达到凉爽的目的,不经过血液直接排出,所以喝可乐会觉得胀,还会打嗝。咖啡因是提神解乏的,磷酸是平衡溶解度的。里面并没有会直接导致钙流失的成分,不过可乐是利尿的,尿液的确会让身体流失一些微量元素,但量很少,一般没有什么影响。”李群告诉记者。

不过也有研究称,碳酸饮料中所含磷酸会影响骨质沉积,从而对骨骼生长产生了副作用。美国软饮料协会对此结果提出了质疑,表示碳酸饮料实际上只提供食物中约2%的磷,远远低于牛奶提供的磷。所以,有关碳酸饮料对骨骼健康的影响,还有待进一步研究。