

来源：青年参考 发布时间：2008-9-4 9:7:13

小字号

中字号

大字号

美专家：常喝碳酸饮料可能让骨头变松

许多饮料如苏打水、可乐和雪碧等，里面都含有碳酸成分，碳酸作为一种弱酸也有一定腐蚀性。那喝碳酸饮料会不会让我们的骨头变脆呢？据美国《大众科技》杂志8月号报道，从理论上讲，这完全可能，但一天至少得喝上十几升苏打水才会有这个效果。当饮料中的二氧化碳和血液中的水分结合，就会产生碳酸。而血液中大量的碳酸将导致酸中毒，使我们从食物中获得的一部分钙无法在骨骼上沉积，或者干脆“偷走”我们骨头中的钙。而美国内分泌学家罗伯特·海尼说，我们最应该担心的不是碳酸本身，而是酸中毒引起呕吐、头痛和内脏功能衰退，从而影响身体对钙质的吸收。

海尼发现，一瓶碳酸饮料中的碳酸含量，占我们身体自然新陈代谢所产生碳酸量的5%~10%，这点碳酸是不会对骨骼的钙吸收产生什么阻碍作用的。海尼称，总体上讲，苏打水中的碳酸对骨骼中的矿物质含量没有不良影响。

但是碳酸饮料中的其他成分却能从我们的骨头中抢走少量的钙。咖啡因会使肾脏将血液中蛋白质上的钠剔除，同时也会将钙离子一起分离出去。另一个罪魁祸首是磷酸，它是可乐中的一种成分。研究表明，如果人体内磷所占的比率远远高于钙，则会使骨骼中的钙不断流失。虽然偶尔喝一次可乐不会令我们的骨头变脆，但海尼还是劝告人们多喝牛奶以保持骨骼强健。

[更多阅读](#)[碳酸饮料流行影响美国人牙齿健康](#)[研究显示：常喝碳酸饮料可增加患心脏病风险](#)发E-mail给： [打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

相关新闻

碳酸饮料流行影响美国人牙齿健康
《国际食品科学与营养杂志》：饮用软饮料不会影响...
《英国营养学杂志》：喝牛奶来恢复体力胜过水和运...
研究显示：常喝碳酸饮料可增加患心脏病风险
研究发现牛奶增加肌肉的效果明显优于豆类饮料
《大众牙科学》：常喝软饮料可能会腐蚀牙齿

一周新闻排行

科学时报特稿：华国锋与袁隆平
第四届高等学校教学名师奖获奖名单公布
南方周末：华人科学家、“五院院士”张立纲的背影
青年科学基金相关政策分析及建议
美国知名物理教授雇中国学生参与研究被控泄密
基金委化学部07杰青结题验收及中期检查结果
江西向全球招聘20名高校副校长
期末考试五科不及格 大二男生上吊自杀

