

来源：新华网 发布时间：2009-4-25 10:22:23

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

## 研究表明喝含糖饮料更易增加体重



(图片来自网络)

美国路易斯安那州立大学一项最新研究证实，和固体食物相比，含糖饮料更容易让人增加体重。

据美国媒体4月24日报道，路易斯安那州立大学健康科学中心分别在研究开始6个月后和18个月后，记录和分析了810位年龄在25岁至79岁的人一天摄取的食物。结果发现，减少含糖软饮料摄入量和减轻体重有很大关系。

研究报告说，和30年前相比，目前美国人每天要多摄入150卡路里至300卡路里热量，其中一半都是因为喝高热量饮料造成的。

研究显示，喝饮料没有咀嚼动作，可能会造成胰腺活动减少。同时，人体吸收饮料比固体食物快，更容易让人感到饥饿。

[更多阅读](#)

[physorg.com网站相关报道（英文）](#)

发E-mail给：



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

### 相关新闻

英检测发现：芬达饮料中含杀虫剂  
上师大俞膺浩小组研发“神奇试纸”3秒测饮料维...  
美专家：常喝碳酸饮料可能让骨头变松  
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

### 一周新闻排行

基金委公布对贺海波、吴理茂的处理决定  
上海大学一博导抄袭论文被免职 项目成果被撤销  
中青报：对院长抄袭的鉴定，无独立就无权威  
美科学家在爱因斯坦大脑中发现罕见结构  
世界数字图书馆问世 可通过互联网免费进入  
4月17日《科学》杂志精选  
美9所大学收到神秘捐款  
全球变暖造就北极天然心形湖