

# 为什么戒掉甜饮料这么难？

现在，很多人平日里奶茶、果汁等甜饮料不离手，虽然不饿，但就是想吃甜的；虽然不渴，但就是想喝甜的。心情不好的时候，很多人想通过吃甜食来缓解不良情绪，寻找短暂的释放，之后又因吃下太多甜食陷入后悔、自责的漩涡，进入恶性循环。更严重的问题是，当一个人习惯频繁地摄入高糖食物后，每次总是要吃更多更甜的食物，才能获得跟之前一样的满足感。事实上，糖瘾难戒并不是因为一个人缺乏意志力，而是因为糖瘾本质上是一种神经紊乱。

高糖食物会刺激大脑中的奖励系统，激活神经元，释放多巴胺。多巴胺的释放会让人产生愉快的感觉或奖赏的效果。当我们吃糖时，大脑会想起上次吃糖时那种甜甜的味道，于是分泌多巴胺，并期待下次继续这样做。

长此以往，我们吃同样的糖，就已经得不到同样的快乐了，需要吃更多的糖来获得相同的感受。这就是“多巴胺抵抗”，类似于胰岛素抵抗。所以，仅靠意志力控制自己不吃糖，可能在短时间内有一定的作用，但很难长期坚持，这就是戒糖比较难的原因。

## 一、糖瘾带来的危害

糖是我们维持生命活动所必需的，但摄入过多的糖，会对身体造成不小的危害。

1. 龋齿：国内外的研究表明，高频饮用含糖饮料与儿童牙齿损伤、牙痛、龋齿等口腔问题有关。

2. 超重/肥胖：特别是含糖饮料，饱腹感较弱，喝含糖饮料不会减少其他饮食的摄入，还会刺激食欲，让人吃得更多，引起体重增加，甚至超重或肥胖。

3. 糖尿病：长期摄入含糖饮料增加血糖负荷，导致胰岛素对抗、胰岛细胞功能障碍和炎症，最终引起糖尿病。

4. 心血管疾病：甜食伤”心“。研究数据显示，每天喝一杯含糖饮料（约 350 毫升）者，心血管疾病得发生风险是不喝者或少喝者的 1.19 倍，脑卒中的发生风险是 1.21 倍。每天摄入超过两杯者，心血管疾病的死亡风险可增加 31%

5. 痛风：有研究发现，每天都喝含糖饮料的人患痛风的风险比少喝者高出 75%

6. 骨折：过多摄入碳酸饮料会对儿童的骨密度产生不利影响。每天饮用两杯以上的含糖饮料，与绝经后女性髌部骨折的高风险有关

7. 癌症：每天仅喝 100 毫升含糖饮料，总患癌风险就会增加 18%。最易诱发的是结直肠癌和乳腺癌。

## 二、我们该如何减糖



1. 坚果大脑大碗不玩

我们可以试着重新激活自己想要的大脑奖励系统，比如重复地获取新鲜食材，仔细品味；重复地在心情不好的时候做喜欢的运动，而不是喝含糖饮料。重复做这些，会让你记住这个循环，逐步改变大脑的奖励系统，助你慢慢脱离糖瘾。

## 2. 选择递进式减糖法

我们可以选择不同含糖量的食物，逐渐从高糖食物慢慢转化到低糖食物。比如爱喝咖啡的人可以喝含糖、含奶咖啡，再慢慢转化到喝纯咖啡。

## 3. 避免情绪化进食

人有某些情绪时，会特别想吃某些食物，尤其是高糖、高脂食物。如果发现自己正在靠吃东西来发泄情绪，那就不妨先尝试一些正确的情绪疏解办法，比如看书、跑步。

## 4. 减少精加工食品

选择低脂高纤维、低血糖负荷、饱腹感强的碳水化合物食物，如粗粮、全麦面包、玉米、紫薯等。合理搭配一餐，吃够蛋白质，减少饥饿感，提高基础代谢。学会看配料表，不主动喝含糖饮料，尽量选择新鲜、低糖水果或是含有天然甜味剂的甜味产品来满足对“甜”的感受。

了解更多健康资讯及往期推送  
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



烟台市烟台山医院  
三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院

关注医院订阅号  
掌握健康资讯

医院官方网站  
健康科普专栏