

这种看似健康的饮料，可能损害血管，还会让你发胖！

近几年,功能饮料市场发展迅速。很多年轻人喜欢喝功能饮料提神醒脑,但也有人表示,功能饮料喝多了会引发焦虑失眠。功能饮料为什么能提神醒脑?人人都能喝吗?

01

喝功能饮料能提神抗疲劳?

根据《GB/T 10789—2015 饮料通则》中的规定,功能饮料属于特殊用途饮料的一种。功能饮料不含酒精,但含有咖啡因、维生素以及牛磺酸、人参、瓜拉纳等一系列“功能成分”。

其中咖啡因能使交感神经兴奋、刺激大脑使其觉醒、促进血液循环、提

高注意力、增强警觉性,从而达到缓解疲劳的效果;牛磺酸可以快速清除自由基、调节钙离子转运,也能起到抗疲劳的作用;其他成分也有助于减轻疲劳影响。

有动物实验表明:给小鼠饮用功能饮料能够提高运动耐力、增加肝糖

原含量、降低小鼠运动后乳酸水平和尿素氮含量,对机体具有抗疲劳作用。并且饮用功能饮料的量越大,效果越明显。

所以,如果只从提神抗疲劳的角度看,熬夜的时候喝功能饮料,确实可能起到一定抗疲劳的作用。

02

功能饮料有副作用吗?

功能饮料一般味道都不错,这就很容易让人喝多,甚至有的人会把它当作普通饮料,从而导致咖啡因和糖摄入过多。

首先,过量摄入咖啡因会对健康产生危害,让人出现失眠、心慌、焦虑等症状,还可能让人产生依赖性。

有研究表明:每天饮用250毫升功能饮料,就会增加年轻成年人患焦虑和抑郁发生的风险。而对于青少年来说,代谢咖啡因的能力比成年人弱,如果常喝功能饮料不仅会增加患抑郁症的风险,还会减少青少年的睡眠时间,导致睡眠障碍。

另外,过量摄入功能饮料会导致血管内皮功能改变,引起急性血管内皮障碍。

科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会等五机构发布的《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通成人每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内。一般的功能饮料咖啡因含量为50毫克~504毫克/罐或瓶,如果控制不好饮用量就可能超量摄入咖啡因。

某些品牌的功能饮料虽然没有在瓶身标注咖啡因含量,但这并不意味着没有咖啡因,还可能含量很高。

其次,过量摄入功能饮料还会导致糖摄入过高,《中国居民膳食指南》中建议每人每天糖的摄入量最好控制在25克以内,而功能饮料一般糖含量都不低。曾有研究对市面上多款功能饮料进行了测评,发现这些功能饮料中,糖含量最低的为1.32克/罐,而最高的达到了37.62克/罐。

过多糖的摄入不仅会增加患龋齿的风险,还会增加肥胖和慢性病的发病风险。所以,别以为功能饮料能提神醒脑还有点营养成分就肆无忌惮地喝,控制好量才能更好地利用它。

03

功能饮料人人都能喝吗?

虽然喝功能饮料能让人精神“回血”,但这可不是人人都能喝的。以下5类人尤其要控制好量:

孕妇、哺乳期人群 大多数功能饮料的标签上都会注明孕妇和哺乳期不宜饮用,避免影响胎儿和宝宝的健康。

儿童、青少年 这类人群对咖啡因的代谢能力较低,过量饮用会造成更大的伤害。

胃肠疾病患者 咖啡因会刺激胃酸分泌,可能会引发不适。

服药人群 正在服用某些药物的人群,最好不要擅自饮用功能饮料,

建议咨询医生,避免影响药效。

饮酒人群 不要在饮酒的同时饮用功能饮料。这种饮料会让人感到兴奋,意识不到自己醉了,从而喝更多的酒,增加对身体的伤害。

据央视新闻客户端

新型可穿戴设备能实时监测体内血糖和药物浓度

新华社耶路撒冷7月28日电(记者王卓伦 路一凡)以色列理工学院近日发布公报说,该校研究人员与同行联合开发出一种新型可穿戴设备,能实时监测糖尿病患者体内血糖水平和药物浓度,研究成果已发表于英国《自然-通讯》杂志。

据介绍,当前糖尿病治疗面临的难题之一是如何有效监测患者的血糖水平及体内药物浓度。传统方法通常具有侵入性、操作复杂且无法连续追踪生理变化等问题。大多数治疗方案采用“一刀切”的给药模式,未能顾及个体在代谢、药物吸收与反应等方面的差异。

研究团队开发出一款由微针阵列、纳米酶传感器、智能手机连接模块与专属应用程序组成的可穿戴系统。微针轻微刺入皮肤表层,能够通过皮肤间质液持续监测血糖水平以及常用糖尿病药物二甲双胍的体内浓度,相关数据可经蓝牙传输至手机应用程序,实现疾病与用药状态的同步感知和管理。一旦发现关键变化,系统可自动提醒患者或医护人员。

在糖尿病小鼠实验中,这套系统监测结果与传统方法高度一致,且能测出传统设备未能发现的波动。研究团队进一步利用该系统建立了个体化药代动力学模型,揭示同一剂量的二甲双胍在不同个体中受年龄、体重、代谢影响的作用差异,有助于优化剂量,提升疗效。

公报说,这一系统不仅适用于糖尿病,还可推广至其他对药物剂量要求严格的慢性疾病治疗管理,只需调整传感化学机制即可适配不同病症。

多场流星雨7月底迎来极大 点亮夏日夜空

新华社天津7月28日电(记者周润健)夏日夜空不缺少流星雨的身影。宝瓶座δ南流星雨、摩羯座α流星雨、七月天龙座γ流星雨等多场中小型流星雨将在7月底迎来极大,点亮夜空,喜欢流星雨的朋友可尝试观测。

太阳系内的彗星或小行星释放出的大量碎片,在进入地球大气层时高速燃烧形成了流星。流星雨的出现有一定规律性,往往在每年大致相同的时间段出现。

星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍,一年中,辐射点位于宝瓶座内的流星雨共有三场,分别是上半年的宝瓶座η流星雨和下半年的宝瓶座δ南流星雨、宝瓶座δ北流星雨。其中,宝瓶座δ南流星雨通常在每年的7月12日到8月23日出现,于7月30日左右迎来极大。

宝瓶座δ南流星雨更适合南半球观测,对于北半球的观测者来说,其辐射点始终不会升得太高,因此流量会打些折

扣。

今年7月30日至31日,宝瓶座δ南流星雨迎来极大。“虽然流量不是很大,但今年恰逢蛾眉月早早落下,30日、31日这两个夜晚都值得观测。”蒋晨明说。

巧合的是,摩羯座α流星雨也将将在同一时段迎来极大,这同样是一个适合南半球观测的流星雨。“该流星雨以明亮、缓慢的火流星而著称。就视觉效果来看,可能要比宝瓶座δ南流星雨更好看。”蒋晨明说。

七月天龙座γ流星雨、南鱼座流星雨也会在7月底迎来极大,不过这两场流星雨流量较弱且持续时间短,能否看到,完全看运气。

值得一提的是,这一时期,北半球三大流星雨之一的英仙座流星雨也在活动。该流星雨活跃期很长,从7月17日一直持续到8月24日。

“在7月底迎来极大的这几场流星



新华社发 朱慧卿 作

雨,虽然规模都不大,但叠加在一起,数量也是很可观的。”蒋晨明提醒说,观测和拍摄流星雨,首选视野开阔、遮挡较

少、灯光较少的区域。观测时眼睛一定不要只盯着流星雨的辐射点方向看,流星可能出现在天空的任何方向。