

keepgoingsc / September 09, 2010 10:20PM

[零卡飲料當水 日逾2瓶「骨鬆」上身](#)

零卡飲料當水 日逾2瓶「骨鬆」上身

更新日期:2010/09/08 12:26 吳亭儀

不管男女都怕肥胖上身，市面上的零卡飲料、食品成為熱銷產品，甚至有人把零卡飲料當水喝，但現在醫師提出警告，如果一天喝超過2瓶零卡汽水，裡頭「磷酸」會降低鈣、鐵吸收，長期會導致骨質疏鬆症，而且部分零卡食品的代糖仍含有熱量，民眾千萬別大意，不小心超量。

零卡汽水大口喝，號稱零熱量，不像喝一般含糖汽水，有發胖，罪惡感，但醫生警告，喝零卡飲料，小心發生斷骨危機！營養師余依晏：「以碳酸飲料來講，或者是比較濃的茶類，其實它含磷(酸)量比較高，那容易造成骨質疏鬆危險。」

問題就出在零卡碳酸飲料，含「磷酸」，會降低鈣、鐵吸收，零卡碳酸飲料一天喝超過2瓶，會造成骨質疏鬆，而且也別以為零卡食物沒熱量，像零卡果凍，蛋白質、脂肪都是0，但每百公克卻有6克碳水化合物，會產生0.2卡熱量，總重390g，仍有0.78卡熱量。

營養師余依晏：「零卡或低卡的食物，其實主要要看它裡面代糖的成分，如果它代糖是屬於有熱量的話，其實它還是會有些微的熱量，(零卡)碳酸飲料熱量很低，幾乎於零，所以我們就會當水喝，但其實不是很適合。」

擔心一般人以為掛上「零卡」，等於沒熱量，不小心就吃、喝過量，但零脂牛奶裡，同樣含有熱量，怕胖民眾千萬別大意。

※完善的训练和支持、24小时赚取被动收入

<http://networkmarketing888.weebly.com>

MSN：keepgoingsc@livemail.tw

SKYPE：keepgoingsc

Yahoo：keepgoingsc@yahoo.com.tw

請參考我的部落格<http://blog.udn.com/keepgoingsc>

---