

## 無糖飲料未必無害 女性常喝可能中風

2020年05月22日 來源：北京日報 人民健康網

美國耶希瓦大學愛因斯坦醫學院的一項研究顯示，常喝無糖飲料的絕經女性中風風險較高。

所謂無糖飲料，是以人工甜味劑代替蔗糖的飲料。研究人員對 8.17 萬名中老年女性進行了為期三年的評估，要求她們報告先前三個月飲用無糖飲料的數量。計入年齡、高血壓、吸煙等中風風險因素後，研究人員發現，與平均每週飲用無糖飲料少於一次或完全不喝的女性相比，每天飲用兩三瓶無糖飲料的女性中風風險高 23%，腦血栓引起缺血性中風風險高 31%，罹患心臟病風險高 29%，全因死亡風險高 16%。該研究結果由最新一期美國心臟病協會期刊《中風》刊載。

愛因斯坦醫學院研究人員稱，不少人，尤其是一些超重或肥胖者，認為飲用無糖飲料可降低飲食熱量，不過“我們的研究和其他一些觀察性研究顯示，人工甜味劑飲料並非無害，多喝關聯中風和心臟病風險增加”。由於這項研究僅限於絕經女性，結果或許不能推廣至年輕女性或男性。另外，這項研究僅顯示多喝無糖飲料與中風風險增加有關聯，不能證明兩者是因果關係。