7:22 ক্ল 🛈 D 74% lılı

059 | 问答: 零热量饮料

059 | 问答: 零热量饮料反...

11:59

作商业

|卓克亲述|

5.62MB

问答

很多同学听过糖的危害,都想问问代糖 有没有危害?

代糖就是像阿斯巴甜、安赛蜜或者糖精这

类的东西,还有一些人查到说代糖不但不

会减肥还会增肥,问我是不是这样,那我 来系统地回答一下。

首先,代糖有很多种,糖精是最早的,但是 也是最早被冤枉的,后来虽然被证实完全 没有安全问题,但被证实的时候也因为其 身了。

他的代糖出现了,糖精就再也没有机会翻 其他像阿斯巴甜、安赛蜜,它们的甜度因 为都是蔗糖的几百倍,这样平时比如放几 十克糖才够甜的那些饮料, 如果放代糖就 只用放零点几克,甚至是零点零几克就完 全够甜了。所以我们就不用太关心这些代

糖本身是不是有碳水化合物、含多少,因 为就算是有,零点几克碳水化合物带来的 热量也是不会让人发胖的,更何况有好多

代糖根本就是零热量。

|那有人就听说,代糖反而是不减肥的,这

是怎么回事儿呢?

大致的逻辑是这样的:

当人们尝到了甜甜的饮料,消化器官就开

始不自觉地根据甜度来调整消化液的分泌 量,比如说胃液、胰岛素,就开始分泌了。

起到的作用就有点像人们看到美食、闻见

肉香那样,但实际上肚子里并没有热量吃 进来,于是这么一消化,反而让人感觉更

饿了,于是胃口大开,在其他的时间就找 机会吃其他东西。

结果代糖的可乐虽然没有让人摄入更多的 能量,反而是后续吃到的其他东西让人发 胖了,这么一核算,比直接喝一罐可乐摄 入的能量还要多,于是长此以往,就这么 胖起来了。 |这就是这个说法的逻辑,那它对不对?它

站得住脚吗?

它还是有一点儿道理的,但是比较弱,所 以我们只能作参考,不能把它当作一个规 范去信。 |那什么能去信,什么只能作参考,什么根 本就不要去信呢?

咱们就要介绍一下医学上或者是营养学上 常见的三种研究手段了,它们的可信度是 依次增加的。

首先咱们介绍最弱的,这个研究证据叫 做"流行病学统计", 你听着这个词好像是 高大上的方法,流行病学,其实它是没有 什么参考价值的。

它的方法就是把感兴趣的两个现象作一个 统计,比如说: 我对喝代糖可乐的体重变化感兴趣,那

我就去统计一下,在一年中只喝代糖可 乐的人的体重变化,和只喝普通可乐的 人的体重变化,一年之后一定能统计出 一个结果。 这个结果可能跟一部分期待代糖能够减少

热量,能够让人减重的人的期待是相符

的,可能就发现这些人比喝普通可乐的人

但是统计完之后, 也有可能是另一部分人

期待的,就是代糖欺骗了大脑,让喝代糖

体重减了3公斤。

可能什么结果都出现?

轻。

减少。

如:

问题了。

的、合理的。

的人吃了更多的零食,结果这些人的体重 反而比喝普通可乐的人的体重还要重。 当然统计完之后的结果也有可能是发现这 两群人体重没有什么变化。 | 有人可能听了这个就有点接受不了, 怎么

其实这就跟人群的选取有关系了, 也可能

你选的那批喝代糖饮料的人,他就是属于

意识到糖不健康,不光糖饮料不喝了,连

平时的饮食中凡是含糖的都少吃了, 甚至

基本都不吃糖,这样的人体重自然会减

你也一样有可能遇到的是那批喝代糖的 人,他只不过是追时髦,觉得这里没糖自 然就会少摄入热量, 但他们脑中并没有意 识到自己在生活中的其他地方还吃了一大 堆糖,于是他们就更多地受到大脑的欺

骗,吃了更多的零食,所以体重就更重。

更有可能, 你选取的人群里, 这两类人都

有,所以平均体重上一看也没增加、也没

你看,这种流行病学的统计还是属于理智

我们还可以假设更多的根本不相干的两件

事,它一样是可以做流行病学统计的,比

像吃香草味冰淇淋得胰腺癌的概率高

呢? 还是吃巧克力味冰淇淋得胰腺癌的

概率高呢? 只要你去作统计, 一样可以得 到差异。最后得到的一个结果,描述起来 那一定就是,比如吃香草味的人比吃巧 克力味的人胰腺癌发病率要高。 你如果没有经过科学训练,你就把这些结 论当作是事实、当作是因果关系,那就出

所以大家要意识到,以流行病学的方式作

统计, 如果故意地乱找出两个事情也是一

比如说每天做瑜珈20分钟的人和每天跑

步20分钟的人, 谁在股市上赚钱赚得更

多呢?结果得出一个结论,就是说做瑜珈

的那个在股市上赚钱更多, 于是就劝你

流行病学统计出的结果,在有科学思维的

人的脑中是有一个堤坝存在的, 就是他会

把这两件东西当成完全没有因果关系的东

西,但是大众的脑中是没有这道堤坝的,

所以很多流行病学的结论,都有被媒体过

但是人家之所以做这个研究, 就是因为科

样可以得出一个结论的。

去上他的付费瑜珈班。

度解读的情况。

么都不加。

学家已经开始怀疑这两个因素可能有关 系,如果发现它们高度相关了,那下一步 的研究,也就是证据稍微加强一些的,这 个研究就叫做"动物实验"。 比如对阿斯巴甜会不会欺骗大脑, 最早的 动物学研究是普渡大学做的,这里的生物 学家用了30只大鼠,给它们分了三组,这

是随机分的,每组10只,食物是无限量地

供应,然后再加一罐脱脂酸奶。只不过这

三组大鼠分别往酸奶里加的东西不一样,

一组加了葡萄糖,一组加了代糖,一组什

加了葡萄糖的就相当于增加了酸奶的热

量,加代糖的跟什么都不加的就相当于没

有增加热量,按理说几个月下来,老吃葡

萄糖的这组应该是最胖的,而实际上体重 增加最多的是吃代糖的那组,另外两组的 体重是差不多的。 然后再进一步研究, 换用了不同的饲料, 换用了不同的代糖,或者把酸奶换成大 豆, 结果大致还是一样的, 吃代糖的大鼠 体重最重。 然后其他科学家也重复了他们的实验,当 然也有用其他的食物、其他动物的,比如:

用小鼠的或者用猴子的,结果统计下来, 大多数实验都是在食物敞开供应下,吃 代糖的那组体重增加更多。 但是做到这儿还不能算完,因为一篇高质 量的动物实验报告,不能只包含统计结 果,你还要对现象作出分析,为什么会这 结果也有, 比如他们就发现胡吃海塞了一 大顿, 然后又喝了葡萄糖酸奶的这组大 鼠,在第二天就不太吃得下东西了,但是

吃代糖酸奶的这组大鼠在第二天还是照吃 不误。而且他们对消化液的分泌量作了测 量,就发现,纯靠代糖激发出来的消化液, 能够占到大鼠分泌全部消化液的20%, 所

以这个代糖还真是劫持了大鼠的脑子,让 它没法准确判断自己是不是吃饱了。 这种动物实验的可信度,就要远远高于流 行病学的统计了,它不但在高度可控的条 件下复现出两个事件高度的相关性,而且 还找出了为什么是这样的原因。 | 可是这个证据的强度依然不是最强的, 因

为它跟人体的结论还差着一个级别。为什 么呢?

因为对老鼠起作用的东西, 对人不一定还

有一样的效果,尤其是这东西有没有效

写留言

كراا

请朋友读