

长期这样喝饮料，大脑真的会“受伤”

5个危险搭配一个都别试

“五一”假期聚会、朋友小聚，推杯换盏间，你是不是也爱这么调酒——白酒兑雪碧，红酒加红牛？很多人觉得，饮料混着喝不过是调个味儿，没啥大不了。但医生紧急提醒：有些看似时髦的喝法，对大脑和身体的损伤远超想象，甚至可能比单纯喝酒危险得多！尤其是“酒精+能量饮料”的组合，研究已发出明确警告：这样喝可能对大脑造成长期，甚至永久性的伤害。

来源：人民日报健康客户端



人民日报健康客户端资料图

酒精+能量饮料，悄悄损伤大脑

2024年，一项发表在权威期刊《神经药理学》上的研究，给所有爱混饮的人敲响了警钟：“酒精+能量饮料”这样搭配着喝，会对大脑造成长期损害。

研究人员用青春期雄性大鼠做了实验，把它们分成四组：第1组：只喝水；第2组：只喝酒；第3组：只喝能量饮料；第4组：混饮“酒+能量饮料”。

时间持续了53天，换算下来，第2组的饮酒量大约相当于一个70公斤的成年人每天喝18~24克酒精；第3组的能量饮料则相当于每天2罐。

结果让所有人心惊：混着喝的这一组，大脑受损最严重！

评估发现，这组大鼠的学习和记忆能力出现了持久性改变，即便进入成年期依然如此。问题核心直指大脑的“记忆司令官”——海马体。海马体负责记忆、学习和认知，而“混饮组”大鼠的海马区可塑性受到了显著损害。

为什么会这样？因为能量饮料中的大量咖啡因等物质，会巧妙“欺骗”你的大脑，制造出一种“清醒的醉酒”假象。你以为自己还很清醒，其实血液中的酒精浓度早已飙到危险值，从而不知不觉喝下更多，大大增加酒精中毒和脑损伤的风险。

5种饮品的危险搭配，一个都别试

1. 酒+能量饮料——容易饮酒过量

江苏省中医院营养科副主任医师武建海解释，能量饮料中通常含有大量咖啡因和牛磺酸，它们能短暂提升警觉性；酒精则是中枢神经抑制剂，会让人感到放松。当两者同饮时，咖啡因的兴奋作用会巧妙掩盖酒精的抑制效果，形成“清醒的醉酒”状态。这种认知偏差极其危险——饮用者往往在血液酒精浓度已达到危险水平时，仍误以为自己很清醒，从而导致过量饮酒。

2. 咖啡+能量饮料——心脏“过载”

咖啡和能量饮料都含有大量咖

啡因。一杯480毫升的冰美式约含227毫克咖啡因，一罐473毫升的能量饮料约含160毫克咖啡因，混合后单次摄入量高达387毫克，接近成人每日400毫克的安全上限。武建海介绍，一次性摄入过量咖啡因，会过度刺激肾上腺分泌、扩张血管，加重心脏负担，过量可能诱发急性心脏病或心律失常。

3. 酒+碳酸饮料——醉得快还伤胃

白酒配可乐是不少人聚会的常见喝法。武建海解释，碳酸饮料中的二氧化碳会刺激胃黏膜，让胃迅速膨胀，加速酒精进入小肠被吸收。加速醉酒的同时，还可能导致急性胃肠炎、酒精中毒等严重后果。

4. 酒精+浓茶——不解酒反倒伤肾

不少人以为喝茶能解酒，事实恰恰相反。武建海指出，茶饮通常含有茶碱，茶碱有利尿作用，会促使尚未完成分解的乙醛过早进入肾脏，给肾功能造成损伤。

5. 酒+酒——增加酒精中毒的风险

各种酒混在一起喝，首先就会

让我们不自觉地饮酒过量。而且，两种以上的酒混着喝还会表现出某种“协同作用”，对人体伤害更大。

长沙市中心医院重症医学科主任医师杨勇介绍，不同种类的酒精饮品混合饮用会加速酒精的吸收，增加肝脏和胃肠的负担，从而显著提高急性酒精中毒的风险。

聚会聚餐记住这6条黄金原则

1. 坚决不混搭：能不喝酒就不喝酒。无论是喝酒，还是喝饮料，每次只喝一种，绝不混搭。

2. 不空腹喝酒：能不喝酒就不喝酒。空腹喝酒时，血液吸收酒精的速度会变快，所以更容易喝醉。建议喝酒前先吃蔬菜、肉类或酸奶，这样可以减缓酒精吸收速度。

3. 饮酒多喝水：能不喝酒就不喝酒。饮酒时或饮酒后要多喝水，有利于促进酒精的稀释和代谢，加速酒精排出体外的进程，也可以减少酒后口渴等不适。

4. 功能性饮料不超过1~2瓶。

5. 含糖饮料适度：建议一周内含糖饮料不要喝超过一听易拉罐（约335毫升）。

6. 这几类人少喝：青少年、孕妇、哺乳期女性、咖啡因敏感者以及高血压、心脏病、脑血管疾病患者，最好完全规避能量饮料和酒精的摄入。

提醒

不存在所谓“安全的混饮比例”：只要把能量饮料、碳酸饮料、甜饮等和酒精混在一起，脑损伤的风险就会显著提升，根本没有“安全剂量”这回事。

甜蜜背后暗藏健康陷阱 高甜水果这样吃不会伤身

立夏已至，水果批量上市，荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而，甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”，专家提示，部分水果食用不当也会“伤身”。

据新华社

“夏季的荔枝鲜甜多汁，但如果空腹一次性‘猛吃’，很容易诱发急性低血糖，也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡说，荔枝果糖含量较高，空腹大量食用后，大量糖分快速涌入血液，会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快，而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢，补糖速度跟不上，一来一回节奏“脱节”，血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌，重则可能抽搐昏迷，极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足，血糖调节能力弱，危险系数更高。”夏羽菡建议，尽量在饭后食用荔枝，同时务必控制好量，成人一天最好不要超过15颗，儿童则不超过5颗。

中医专家还建议，吃完荔枝最好及时漱口，清除口腔甜腻残渣，减少局部积热，防止上火。

凭借其独特的风味，榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学教授郭斌说，榴莲性热，食用过多容易影响脾胃的运化功能，导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量，导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适，可以吃山竹来化解。山竹寒凉，可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物，两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高，脂肪含量也不低，肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽菡提醒，菠萝蜜同样属于高糖高热的热带水果，建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜，近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用，但脾胃虚寒者需谨慎食用，每次食用建议不超过500克。”郭斌表示，西瓜性寒，过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽菡提醒，吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹，单独放进冰箱冷藏，存放尽量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳，又和肉类、熟食混放，裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群，慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示，芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分，直接啃食易诱发接触性皮炎，出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用器具送入口中，避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

晚餐早吃有这些好处

一日三餐科学时间表请查收

每逢佳节胖三斤，“五一”假期免不了大吃大喝，如果你节后想控制一下自己的体重，可以先从改变自己的晚餐时间开始，血糖、血脂都受益，脂肪肝好转了，身体炎症也减轻了。

来源：CCTV生活圈

晚餐早点吃，身体会感谢你

2026年1月，《英国医学杂志》子刊发表的一项研究发现，17:00前吃完晚餐，能显著改善代谢效果。这项研究对2000多人进行了分析，发现了一种效果较好的晚餐方式：17:00前吃完晚餐，17:00后管住嘴。

此研究还给不同晚餐时间排了个名次：

第一名：

17:00前吃完晚餐。减肥效果好，同时降低胰岛素（关系到你的

血糖和脂肪储存）的效果也较为明显。

第二名：

17:00—19:00吃完晚餐，虽然也有一定好处，但效果不如17:00前吃完晚餐。

第三名：

19:00后吃完晚餐。改善效果在这三个时间段中是垫底的。

晚餐早点吃还具有以下好处

有利于食物吸收和利用：食物吃下后，需要一定消化时间，如果晚餐时间过晚，睡觉时晚餐吃下的食物可能还没有被消化，不仅会增加肠胃压力，还有可能会影响睡眠。而如果早一些吃完晚餐，给食物留出4个小时以上的消化时间，身体就能有足够时间消化、吸收食物。

有利于控制体重、改善脂肪肝：晚餐时间早，可以利用晚餐和睡觉之间的间隔，适当增加一些运动，食物就可以被充分消化、吸收、代谢掉。

对于健康人群：更有利于控制体重，降低甘油三酯水平，为血管健康带来益处。

对于脂肪肝患者：体重的减轻还可以帮助改善脂肪肝。

身体炎症减轻：晚餐早点吃，有助于保证身体昼夜节律，让你的睡眠质量更好，从而降低身体促炎细胞因子和脂肪因子水平，相当于给身体“消炎”。

晚餐应该怎么吃？

多吃富含蛋白质的食物：晚餐可以减少脂肪、精制碳水化合物摄入，多吃一些富含蛋白质的食物，比如鸡肉、鱼肉、虾等。

选对烹饪方式：烹饪方式尽量清淡，以蒸、煮、拌的烹饪方式为主，最好不吃油炸食物，有助于减少食用油摄入。

改变进餐顺序：吃饭时，可以采取先吃蛋白质，再吃蔬菜，最后吃碳水化合物的进餐顺序，更有利于增加饱腹感，控制进餐总量，吃到七分饱即可。

不吃夜宵：夏天的夜晚，总是离不开烧烤、啤酒，如果把这些食

物当作夜宵，不利于控制血糖、体重。

其他两餐怎么吃？

午餐

11:00—13:30是人体机能比较旺盛的时刻，各个组织与消化系统功能也比较强，此时吃午餐，能够使食物充分消化吸收，食物营养利用率也会更高。

午餐在搭配食物时可记住“123”的比例，即一份蛋白质（肉、鱼、蛋等），两份主食（饭、面、饼等），三份蔬菜，三者比例为1:2:3。

早餐

不吃早餐，同样不利于血糖控制，还会增加患胃病、胆结石风险。一顿合格早餐，需要包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素、矿物质及膳食纤维，最好在7:00—8:30之间吃早餐。

早餐搭配一：一杯牛奶、一个鸡蛋、两片全麦面包、一个西红柿、一小把坚果（核桃、松子等）。

早餐搭配二：一杯豆浆、一个烧饼夹牛肉生菜、一小把坚果（核桃、松子等）。