

研究显示：童年时少喝含糖饮料有益健康 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/270/2021\\_2022\\_\\_E7\\_A0\\_94\\_E7\\_A9\\_B6\\_E6\\_98\\_BE\\_E7\\_c67\\_270316.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/270/2021_2022__E7_A0_94_E7_A9_B6_E6_98_BE_E7_c67_270316.htm) 美国日前公布的一项研究报告显示，在童年时少喝含糖饮料，成年后能减少患心脏病、高血压和糖尿病的风险。这项刊登在最新一期美国儿科学院期刊《儿科学》上的报告说，过去肥胖症和由此引发的心脏病、高血压和糖尿病等慢性病多在中老年人群中出现，但近年来，这些疾病也开始困扰青少年，这一现象和饮食不当有很大关系。报告指出，如果人们在童年时期就采取适当控制措施的话，长大后患新陈代谢类疾病的几率就会降低。美国宾夕法尼亚州立大学儿童肥胖症研究中心研究员艾利森文图拉和同事收集了该州中部154名13岁女孩的资料，并对她们的血压、腰围、胆固醇和血糖等指标进行分析。结果发现，凡是血压、血脂和血糖偏高的女孩，她们的体重往往超过指标正常的女孩，而造成她们肥胖的主要原因之一可能是她们在5岁到9岁间比其他同龄女孩饮用了更多的含糖饮料。科研人员由此推测，多吃糖的孩子要比其他孩子更容易患心脏病、高血压、  
2型糖尿病等新陈代谢类疾病。文图拉指出，孩子从小就开始控制体重并少喝含糖饮料，可以降低他们成年后患新陈代谢类疾病的风险。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)