

# 夏日呷涼消暑 小心脂肪肝上身 果糖變肝糖 肝糖過量變脂肪 即便無糖冷飲 亦傷腸胃或令代謝差肥胖

時令已近秋，若非颱風，白天仍熱如酷暑，以冷飲當水喝已是時下許多人的習慣，但市售的各類果汁、茶類、碳酸飲料和咖啡飲品等，往往暗藏許多熱量。而一些隱性脂肪的飲料更易被輕忽，如全脂牛奶，咖啡、奶茶加奶精，熱巧克力等，尤以「奶茶」為甚。

若每天攝取的飲料或冰品之熱量>300大卡，就算少吃一碗飯，亦無法彌補因喝多飲料所增加的熱量負擔。

喝太多高糖份的飲料，會增加罹患肝病的風險。因果糖進入人體後，會轉換成肝糖，過多的肝糖堆積在肝臟中，即會造成脂肪肝，甚至損害肝功能；輕度的脂肪肝雖然為可逆性，但長期累積下來，會令新陳代謝遲緩，極易引起心血管疾患，或造成肥胖、肝硬化等病變。

或許您要強調您喝的可是「半糖飲料」，甚至「無糖茶飲」，但只要要是冷飲，終歸會損傷腸胃機能、減緩代謝，不是胃痛、納差，吃不胖，就是愈來愈胖，減不下來。

目前衛生署核准的減肥藥有兩種：一是作用於腸胃道的脂肪酶製劑羅氏鮮，另一則是抑制食慾中樞的諾美婷，兩者均有不同程度的副作用，各如腸胃道不適、軟便，和心悸、便秘、頭痛、口乾等。

基於健康，若真的難耐高溫，

白開水或無糖茶飲，還是最佳的選擇。總之，正常的飲食、作息，減少糖份的攝取，少喝冰涼，配合適度運動，才是遠離肥胖及保肝之道。

(96. 9/21：摘自 96. 9/12 中國時報·E6)