

該戒手搖飲了！老後愛喝含糖飲料，更容易進醫院

作者：黃惠如

研究發現，含糖飲料將增加老人得到「衰弱症」的風險。平時看似健康，一旦跌倒、肺炎，身心狀況驟降、反覆進出醫院，甚至從此失能臥床，嚴重影響退休後的生活品質。

含糖飲料通常不被認為是健康的，但現在發現對老人更糟。

研究發現，無論是添加糖或果糖、代糖等人工甜味劑，都會增加超過 60 歲以上女性衰弱症 (frailty) 風險。

研究人員先定義衰弱症，以下 5 個指標達到 3 項就是衰弱：倦怠感、肌力下降、低心肺功能、有 5 種或以上的慢性病，以及兩年內體重降低 5%。(延伸閱讀：為何身體狀況突然急轉直下？)

衰弱症不是疾病，但是一種身體不穩定的狀態，看似健康，一旦跌倒、肺炎，身心狀況突然陡降，讓人措手不及，反覆進出醫院，甚至從此失能臥床，過去以為「老了就這樣」，但現在知道是衰弱症在作祟。

衰弱症容易撲上老人。國家衛生研究院調查，台灣 65 歲以上老人的已有 5.4% 是衰弱症，而 41.5% 的老人屬衰弱前期，指衰弱指標中符合兩項。

這項發表在《公共科學圖書館：醫學 (PLOS Medicine)》的研究，7 萬多名女性從 1992 ~ 2014 年填寫食物頻率以及健康調查表，在這調查期間 1 萬 1 千多名女性達到衰弱症的定義。

研究結果發現，一天喝兩份或以上的女性，比不喝含糖飲料的人，衰弱症風險增加 32%。而喝添加人工甜味劑的飲料結果也類似，同樣增加衰弱症風險達 28%。

第一作者、馬德里自治大學司特魯克 (Ellen A. Struijk) 對《紐約時報》說，雖然這是一個追蹤多年的大型研究，但仍需要在不同族群研究才能得到最後結論，「不過我們仍然勸告人們避免含糖飲料，含人工甜味劑的飲料也要節制。」

事實上，過去已有不少研究發現，高糖飲食會增加衰弱症的風險。例如發表在《美國臨床營養期刊 (The American Journal of Clinical Nutrition)》的研究也發現，飲食中愛吃糖果、含糖飲料、烘焙食品如蛋糕、加工食品等，攝取糖份最多的前三分之一的人，和最少的三分之一相比，出現衰弱症的機率高 2.3 倍。

《國民營養健康狀況變遷調查》發現，台灣 65 歲以上老人每天喝一次以上含糖飲料達 16%，為了退休後的生命品質，你不需要每天喝那飲料。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌/天下 Web only

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。