

浅谈碳酸饮料对青少年身体健康的影响

●田维健



[摘要] 碳酸饮料是生活中常见的饮料,被广大青少年所喜爱,这种饮料对人体健康存在一定危害。在体育教学视角下,体育教师要在常态化教学活动中融入“碳酸饮料”的科普知识,帮助青少年了解碳酸饮料对人体健康的主要影响,使其在直观、形象的学习活动中了解碳酸饮料是“垃圾食品”,进而培养青少年健康的饮食观念,提高青少年的身体健康水平。本文从碳酸饮料的概念出发,对青少年身体健康的重要性进行教学分析,阐述碳酸饮料对人体健康的影响,最终从体育教学视角下帮助学生改变饮食习惯,促进身体健康,进而发挥初中体育教学的有效作用。

[关键词] 碳酸饮料;青少年;身体健康

随着人们生活水平的提升,经济的富足也会带来一些负面影响。其中不健康的饮食习惯是导致青少年身体亚健康的“元凶”。在体育教学角度,教师要结合体育教学活动,引导学生正确、合理地饮食。同时,在科普“碳酸饮料”对人体健康的危害中,帮助学生“戒掉”碳酸饮料,以健康的生活习惯和合理的饮食习惯培养健康体魄。

Q 碳酸饮料的概念

碳酸饮料俗称汽水,它是一种含有二氧化碳的软饮料。碳酸饮料的主要成分是:碳酸水、柠檬酸等酸性物质,以及白糖、香精、咖啡因、人工色素等。在碳酸饮料中,除了糖类能给身体补充一定能量外,其他物质均会给身体带来一定的损害。科学研究表明,充气的碳酸饮料中缺乏各类营养成分,可以说营养成分为零。碳酸饮料的二氧化碳含量虽然少,但是其作用大。二氧化碳溶于水后形成碳酸,且溶液呈现酸性,当碳酸饮料进入人体后,受到温度、压力等因素影响,碳酸在高温、低压下分解,并释放出二氧化碳,将人体的热量带走。二氧化碳在水中溢出,可以使碳酸饮料的香精气味挥发出来,增强碳酸饮料的香气。

当前市面上较为常见的碳酸饮料,深受青少年的喜爱,特别是配合炸鸡、汉堡一同食用,可以起到解腻的作用,然而在这些珍馐美味的外表中蕴藏着较大的健康危机。教育专家指出,过量食用碳酸饮料不利于青少年的身体健康,会使青少年的身体机能受到影响。碳酸饮料中的高磷成分可以改变青少年的机体钙、磷比例,容易导致青少年出现骨折的风险。青少年参加体育锻炼时,由于身体活动量加大,

会导致其骨折风险率加大。如果对青少年饮用碳酸饮料不加以控制,长时间饮用会使青少年患上骨质疏松等疾病,对青少年的身体健康造成不利影响。

Q 青少年身体健康的重要性

身体健康对每一个青少年来说都十分重要,良好的心理状态和生理状态对青少年的健康成长具有举足轻重的意义。因此,保护青少年身体健康是每一位体育教师的责任和义务。在初中体育教学工作中,教师要结合青少年的身体健康情况,积极开展教育教学工作,为青少年身体健康提供重要保障。针对青少年进行有效的体育训练,可以强化青少年的身体素质,使其在成长过程中减少患病概率。

保持身体健康可以从增强免疫力、保持心血管健康、增强肌肉力量、加强体能素质、减轻精神压力、增强体育自信、健康合理饮食等方面着手。其中,在当前青少年身体健康中,影响力最为明显的因素是“饮食方面”,一些不健康的食品对青少年身体健康威胁较大。比如,饮用碳酸饮料过量,会导致青少年的骨骼、肌肉等处在非健康状态下,容易在体育课程学习和训练中造成骨折、肌肉拉伤等。

拥有强健的体魄、健康的身心、良好的习惯、专业的能力,能够突出青少年群体的强劲后力,为社会提供重要的人才储备。基于此,在初中体育课程教学活动中,体育教师要肩负起培养青少年健康体魄和健康心理的责任和义务。通过普及健康知识、优化体育训练、创新教学活动等方式,帮助青少年建构健康思想,使其积极配合体育教师完成各项体育学习任务,规范生活习惯,形成健康的生活方式,为自

身健康发展提供助力。

Q 碳酸饮料对青少年身体健康的影响

过量饮用碳酸饮料会对青少年的健康带来威胁,影响其机体、心理等多个方面。《儿科杂志》曾发布数据研究结果,长期过量饮用碳酸饮料的青少年,容易出现攻击性、注意力差、不合群行为。其中每天饮用大于4杯的碳酸饮料,会导致青少年出现损坏物品、争吵、斗殴等行为,是不饮用碳酸饮料儿童的2倍多。由此可见,限制青少年饮用碳酸饮料很有必要,要引起各界的关注和重视。特别是在初中体育教学中,体育教师要通过体育教学的视角,引导学生“戒掉”碳酸饮料,从而进行健康饮食,获得身心健康。

(一)骨骼

碳酸饮料中含有大量的磷酸盐物质,这类物质属酸性物质,会影响身体对钙的吸收。碳酸饮料中的磷酸物质会使骨骼在发育中阻止钙的吸收,导致身体的钙含量缺失。常饮用碳酸钙饮料也会使身体的钙、磷比例失调。钙的损失对处在青春发育期的青少年来说,机体损伤较大。比如,缺钙容易使青少年骨骼发育缓慢、出现骨质疏松等症状。大量饮用碳酸饮料导致青少年发生骨折的概率增加,会直接威胁青少年的身体健康。在强度较大的体育运动中,大量饮用碳酸饮料导致骨折发生率激增。特别是在初中阶段体育课程教学活动中,学生一旦出现了缺钙现象,就会影响初中体育教学进度,影响青少年体育核心素养培养情况。另外,身体缺钙还会威胁其他身体机能发育,不利于青少年身体健康发展。

(二)牙齿

碳酸饮料中的酸性物质对青少年的牙齿具有腐蚀性,使牙齿的牙釉质保护层变薄,造成牙齿钙化后出现牙体损伤。同时,碳酸饮料中的白糖成分较高,这也是影响青少年牙齿健康的因素,会导致青少年牙齿出现龋齿,危害青少年的牙齿健康。香港大学牙医学院的一项医学调查表明:青少年积年累月地饮用碳酸饮料容易导致牙齿酸化。若日饮1L含酸性或糖分较大的饮料,饮料的冲刷会破坏牙齿表面的珐琅质,导致青少年牙齿腐烂。医学调查中分享了一组数据:常喝碳酸饮料会令12岁青少年牙釉质腐蚀的概率增加59%;令14岁青少年牙釉质腐蚀的概率增加220%。

(三)体重

碳酸饮料作为青少年较为喜欢的食品,经常配合米饭、炸鸡、汉堡等一同食用,容易导致青少年的身体发胖,体重飙升。从营养学角度来看,碳酸饮料中除了水对人体有所助益,其他成分均不存在营养价值。一罐330ml的碳酸饮料,其中约含35g糖,相当于140卡热量,一罐碳酸饮料热量约等于半碗米饭的热量。在碳酸饮料中,糖含量较多,

营养元素较少,有热量无营养的食物被列为“垃圾食品”,经常饮用碳酸饮料会使青少年脂肪增加,体重激增。

(四)身高

碳酸饮料中的二氧化碳被人体摄入后,会在胃部中和刺激胃液分泌,形成胃酸堆积在人体的肠道和胃部内,使人体出现腹胀,造成食欲减退。青少年在食欲减退情况下,就会降低进食量,使体内营养成分不足,影响身高增长。碳酸饮料中的磷酸成分会影响青少年的钙质吸收,导致青少年骨骼发育受到影响。在骨骼密度达到最佳时期后,饮用碳酸饮料容易造成钙流失。另外,碳酸饮料中的磷酸还会阻止人体的铁吸收。铁是血液中的重要组成成分之一,铁元素不充足,容易出现缺铁性贫血,影响青少年的身高。

(五)神经系统

碳酸饮料含有咖啡因,会对人体的神经系统造成影响。一罐330ml的碳酸饮料含有咖啡因50~80mg。通常情况下一个成年人一次性口服1g以上的咖啡因,会导致人体的中枢神经系统兴奋,呼吸加快、心跳过速、失眠、眼花、耳鸣、眩晕、心悸等。一次性服用1g左右的咖啡因,会导致人体胃黏膜受刺激,出现上述中毒症状。然而在青少年阶段,咖啡因服用过量,使人体胃部非正常蠕动、出现胃酸分泌情况,引起肠道痉挛。因此,长期饮用碳酸饮料,容易导致青少年出现腹痛。另外,咖啡因在进入人体后,会促使毛细血管扩张,刺激肾脏机能,导致青少年神经系统处在高压之下。

(六)细胞

在碳酸饮料中还有一种较为常见的防腐剂——苯丙酸,苯丙酸会破坏人体的DNA,威胁人体健康。英国谢菲尔德大学的分子生物学和生物工艺学教授——彼得派珀的实验证明:苯丙酸会导致人体DNA发生变异。主要是因为人体线粒体是DNA中的重要组成区域,线粒体是人体细胞的一个细胞器,是人体细胞的能量来源,将有机物与氧结合形成二氧化碳、水,并从细胞中释放出来,导致细胞组织遭遇破坏,使人体组织受到损害。

(七)免疫力

在碳酸饮料制作过程中,为了便于保存要加入大量的食品添加剂。这些食品添加剂成本低、对食物的保存效果好。因此,碳酸饮料的生产者会将一定添加剂添加到饮料中,饮用者若不了解碳酸饮料的危害,在过量饮用后会使人体的机能出现异常,破坏免疫系统。另外,正常人体血液的酸碱度是相对恒定的,但大量饮用碳酸饮料会使人体血液偏向酸性体质,不利于血液循环,影响人体免疫力。

Q 初中体育教学促进青少年身体健康的有效策略

(一)开展健康教育活动,科普健康饮食知识

在初中阶段,教师要通过开展体育健康教育活动,从体育教学视角帮助学生提高身体健康素质,促进青少年身体健康发展。体育健康教育课程中,通过创设教学情境,引入相关的知识要点,帮助学生科普身体健康的要素,认识到身体健康的重要性。开展心理健康教育活动,可以从青少年的能力、思想、性格、气质等方面着手,帮助学生掌握保持身体健康的方法,并在现实生活中将这些健康知识应用起来。比如,在探讨“碳酸饮料对身体健康的危害”这一话题中,可以从“青少年群体饮用碳酸饮料的情况”着手,分析“饮用碳酸饮料后身体会有哪些变化”。通过网上搜集“碳酸饮料”的资料信息,了解碳酸饮料的危害,最后在活动总结阶段,鼓励学生积极发言,引导学生向着健康饮食的方向发展。

(二)优化体育教学理念,丰富体育活动内容

在体育健康教育活动中,教师要发挥学生的主体性作用,带领学生在体育健康知识学习的过程中开阔视野,了解健康意识与身体健康的密切关系,帮助学生在体育学习中获得健康心理和强健体魄。在这一过程中,教师要利用体育课程的趣味性,培养学生的体育文化素养,以体育强健体魄、以体育铸就精神。教师讲解碳酸饮料对人体的危害,可以帮助学生了解体育与健康的紧密关系,帮助学生“戒掉”碳酸饮料,保护人体各项机能发育,使学生拥有健康身心。比如,在“实心球”教学活动中,教师需要细致、耐心地讲解实心球的技术要领和项目规则。在其中穿插体育科普内容,如播放过量饮用碳酸饮料导致青少年出现肥胖、骨骼疏松、肌肉无力等教学宣传片,让学生知道标准的体重、健康的骨骼、有力的肌肉能够促进身体健康,从而乐意进行“实心球”训练。

(三)巧用信息技术手段,深化体育教学活动

在初中体育教学中,要将健康课程与体育活动紧密衔接,通过信息技术手段将相关知识点直观、形象地呈现在学生面前,帮助青少年掌握健康知识,为自身身体健康发展保驾护航。只有激发青少年的主观意识,才能够使他们在体育学习过程中做到主动锻炼身体、合理饮食,养成良好的生活习惯和学习习惯。教师可以借助信息技术手段,为学生

搜集大量的身体健康资料,其中包含“碳酸饮料对身体机能的影响”,使学生对生活中常见的碳酸饮料进行全新认知,了解生活中的碳酸饮料有哪些危害。比如,在探讨“身体机能与体育运动”的话题时,为什么这些青少年爆发力、耐久力较强?为什么一些青少年身体羸弱、精气神差?教师利用教学课件可以让学生在观看动画视频时,了解碳酸饮料进入人体后的影响,认识到合理健康的饮食对身体健康起到的决定性作用,使学生在日常生活中逐渐远离碳酸饮料,回归健康、正常的饮食,从而获得健康的体魄。

Q 结束语

青少年正处在身体发育的黄金期,在初中体育教学活动中,通过体育教学活动可以帮助青少年强健体魄,使其在成长与发展中收获有关健康的知识。在生活水平日益向好的今天,青少年的身体健康更要给予高度关注。通过体育与健康课程的顺利开展,为青少年科普相关知识内容,增强青少年的健康意识,培养其良好的体育素养。在“碳酸饮料对身体健康的影响”探究中,通过帮助青少年认清健康的重要性,及影响健康的罪魁祸首,使其树立健康饮食、健康生活的意识,积极投身体育学习活动,并在日常训练中培养良好的生活习惯。

参考文献

- [1]张志如,杨辉,宋湘勤.碳酸饮料对青少年身心健康影响的研究[J].体育风尚,2021(06):27-28.
- [2]吴慧攀.中国心理亚健康青少年体质健康及其影响因素的研究[J].华东师范大学,2019(15):111-113.
- [3]过辰,王宁.碳酸饮料与青少年身体健康[J].科学大众(小学版),2021(Z2):28-29.
- [4]范荣昌,袁晓阳.多元驱动下提升青少年体质健康水平的干预性措施研究[J].教育专家,2021(21):109-111.

作者简介:

田维健(1978—),男,汉族,甘肃白银人,本科,高级教师,甘肃省临夏回族自治州积石山县移民初级中学,研究方向:中小学体育教育教学。