

血管吃不消！研究揭4大“伤心饮料”让血液越喝越黏稠，中风威胁狂飙（图）

【阿波罗新闻网 2025-11-11 讯】



血管吃不消！

研究揭4大「傷心飲料」讓血液越喝越黏稠

你知道吗？喝水不只是解渴，还能降低血液黏度、让血液“变稀一点”。

身体如果水分充足，血液的流动会比较顺畅，血管也不容易被阻塞；反之，当血液太浓稠时，不只让循环变慢，也会增加心脏和血管的负担，长期下来可能导致心血管如中风、心肌梗塞等相关严重疾病。

不过，有些饮料不但不能补水，还会让血液变得更浓、更黏，对心血管健康造成潜在威胁。以下4种饮料，就是经过研究认证的“血液浓稠地雷”，愈喝愈可能让血管老化、心脏超负荷。

1.含糖饮料：让血脂上升、血液变黏

2022年在《营养学期刊（The Journal of Nutrition）》刊登的一项研究，分析了超过2万9千名美国民众的饮食与健康资料。结果发现每天喝超过一罐（约355毫升）含糖饮料的人，体内坏胆固醇（LDL）和三酸甘油酯浓度都明显上升。

研究指出，像可乐、柠檬汽水、果汁饮料等含糖饮料，让血液中不健康脂质增加。血液中糖分过多会刺激肝脏制造脂肪，导致血脂上升、血液变得更黏稠，进而提高心血管疾病的风险。

虽然这份研究并不能百分之百证明糖饮直接造成血脂上升，但结果与过去多项研究都指出相同的结果：吃进身体的糖分愈多，血液变浓稠，也影响了高血脂症的发生率。

2.酒精饮料：过量让血小板聚集形成血栓

很多人以为“小酌养生”，甚至有“红酒护心”的说法。不过根据2025年《循环（Circulation）》期刊发布了一项美国心脏协会（AHA）针对饮酒和心血管疾病的科学声明指出，酒与心血管疾病的关系“非常复杂且具争议”。大量饮酒（通常指每天超过2杯）和酗酒会对心血管健康造成损害。

哈佛医学院教授、该声明的作者之一Ken Mukamal指出，如果饮酒量控制在目前的适度饮酒限度之内，没有证据表明饮酒会增加罹患常见心脏病的风险。但是，少量或适量饮酒是否能降低罹病风险是另一个问题，目前的证据还无法回答。

美国血栓学会（American Blood Clot Association）则指出，过量饮酒会从多方面对身体造成负面影响，增加血栓形成的风险。原因是酒精影响血栓形成的方式之一是透过影响血小板，使其更容易聚集；另一种机制涉及酒精会影响血液凝固所必需的蛋白质，进一步增加了酒精影响血栓形成的复杂性。

长期大量饮酒会扰乱肝脏产生血液凝固所需必需蛋白质的能力，导致失衡，进而可能引发过度出血或血栓形成。此外，长期大量饮酒也会导致血小板过度活化，使其更容易聚集，而血小板聚集是血栓形成的前兆。

3.能量饮料：让血液黏稠、血压暴升的隐形杀手

能量饮料在近20年来大受欢迎，许多人为了提神、开车、熬夜加班都会喝上一罐。但医学界已多次警告这类饮品含高咖啡因、高糖分、以及多种刺激成分，长期大量饮用可能造成心血管伤害。

美国疾病管制与预防中心（CDC）曾指出，能量饮料中高浓度的咖啡因和其他提神成分会导致心率加快和血压升高，这两者都是心脏病的危险因素。美国国立卫生研究院（NIH）也指出，过量饮用这类饮料会导致心律不整和其他健康问题。

美国血栓学会（American Blood Clot Association）则指出，这些饮料含有高剂量的咖啡因、糖、牛磺酸和其他提神成分，如人参或B群。虽然这些成分可以带来短期刺激，但长期过量饮用，会导致心血管的伤害有：

大量咖啡因和兴奋剂会导致血压和心率飙升，高血压会伤害血管，使血栓更容易形成。

咖啡因是一种利尿剂，可能造成脱水，脱水会使血液变得黏稠，增加血栓形成的风险。

研究表明，能量饮料会损害血管内皮功能，降低血管弹性，增加血栓形成的可能性。血管内皮（血管内壁）损伤会促进血小板聚集。

咖啡因和其他兴奋剂会触发皮质醇和肾上腺素等压力激素的释放。这些荷尔蒙会促进血小板活化，这是血栓形成的关键因素。

能量饮料中高糖含量会导致胰岛素抵抗和慢性发炎，发炎是心血管疾病和血栓形成的已知危险因子。

4.代糖饮料：愈喝愈容易中风？研究揭惊人关联

许多人为了减糖、控制体重，改喝“零卡可乐”或“无糖汽水”，但最新研究发现，代糖饮料未必比较健康。

根据2019在《中风（Stroke）》期刊上发表的一项大型研究，分析美国8万多名50~79岁女性的饮食习惯，发现每天喝两杯以上代糖饮料的女性，与不喝代糖饮料的人相比，中风的风险高出23%、罹患冠心病的风险高出29%、缺血性中风风险增加31%。

另一项由世界著名的医疗中心克利夫兰诊所（Cleveland Clinic）于2024发表在《动脉硬化、血栓形成和血管生物学（Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology）》期刊上的一项研究则显示，人工甜味剂赤藻糖醇在人体试验中可能导致血栓形成，受试者饮用赤藻糖醇后，血小板聚集反应和其他血小板反应性指标均显著增强。

这些代糖常被使用在一些零卡可乐、无糖汽水中，不可忽视长期饮用下来对血液、心血管带来的负面影响。

[阿波罗网](#)责任编辑：刘诗雨 来源：早安健康

本文URL: <http://www.aboluowang.com2025/1111/2303964.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]