

揭開事實

骨質酥鬆

磷酸削弱骨骼。咖啡因干擾鈣的吸收，從而導致本病。

2 型糖尿病


只要每天一至兩罐含糖飲料就會增加 26% 您患本病的風險。

肝臟疾病

含果糖較高的飲料會導致該器官的脂肪堆積。以前主要涉及酒精類，研究顯示那些喝汽水的人士比那些沒有喝的人士有較高的機會發生此疾病。

不孕不育

在最近的一項研究，年輕健康的男性每天喝一罐或以上的含糖飲料會比那些每天喝不到一罐含糖飲料的人士有顯著降低精子質量。



全球有大約 **180,000** 宗的死亡都與飲用含糖飲料有關聯。

含糖飲料令到我們生病

識別這些病症是關聯

於飲過多含糖飲料所致的。

蛀牙

在含糖飲料裏的酸性和化學品引起本病。

心臟疾病

每天喝 2 至 3 罐汽水的人士，會比平常人高 3 倍的機會死于心臟病發作。

肥胖症

每天一罐汽水會令體重增加，一個月超過一磅。

癌症

肥胖是這種疾病的一個危險因素。多項研究已發現含糖飲料和本疾病在子宮和肝臟的關聯。

痛風

這種形式的關節炎引起劇烈疼痛，紅腫，和關節壓痛。

Source: Open Truth Website www.opentruthnow.org