

篇名

碳酸飲料的成分以及對人體的影響

作者:

林怡薇。 北斗家商。 廣告科二年 3 班

壹●前言

市面上有各式各樣的飲料，在各大超商、超市、大賣場等等販賣著琳瑯滿目的飲料現在外面手條飲料也很多種，這要說起全世界的飲料有多少種實在是數也數不清，就依個人的喜好不同那相對的消費者就有更多方向的選擇，拿碳酸飲料來講就有好幾種口味.像是風行全球一百多年、橫掃全世界近兩百個國家、征服 2/3 人類渴望的飲料明星「可口可樂」，還有百事可樂，雪碧，汽水，沙士等等，甚至標榜有什麼澳利多活菌.....等等。碳酸飲料就有那麼多種，哪種飲料最會吸引消費者使消費者感到特別而去引用，那消費者到底會選什麼飲料?有些飲料會用廣告來吸引廣大消費族群的注意，使消費者有意去購買.我們常常在電視上和報章雜誌看到許許多多的廣告，但是消費者都只注意到飲料的表面成分，而往往忽略了飲料裡面所含的成分，現在就拿碳酸飲料來講.它到底是否對人體有益處或壞處呢?因此想去研究碳酸飲料的成分以及對人體的影響是如何?一開始先研究碳酸飲料的成分，最後再依所含成分對人體造成的影響做個詳細的了解。

貳●正文

你到底對碳酸飲料的了解有多少呢?你知道它裡面到底隱藏了什麼我們平常所不知道的成分呢?

一、碳酸飲料的成分

有二氧化碳、砂糖、糖精、磷酸、咖啡因，這些都是一般碳酸飲料中都會有的成分，有些還含有酒石酸素、苯甲酸鹽。

01. 碳酸飲料含有砂糖

一罐 355 c.c.的可樂當中裡面所含的糖大約有 35 公克，也就是說有 140 卡的熱量，也就是相當於半碗飯的熱量。(註一)

02. 碳酸飲料的另一成分磷酸還有二氧化碳。

03. 各式可樂中含有的咖啡因

一罐 355 c.c.的可樂含有咖啡因 65 毫克。(註二)

04. 酒石酸素

這是一種化學物質，由煤焦油提煉煤的副產品所變成的。

05. 苯甲酸鹽

這是汽水最常用的防腐劑。

二、碳酸飲料對人體的影響

碳酸飲料中的成分果真會造成人體的影響，那現在我們就來一一探討。

01. 二氧化碳會刺激胃液分泌，胃酸過多容易感覺腹脹，降低食慾，而減少日常飲食攝食。(註三)
02. 糖只含有熱量，其他營養素一點也沒有，而且容易引起蛀牙，也會導致心因性血管疾病.包括心臟病、中風、腦充血、糖尿病。
03. 糖精這種化學物質會危害健康。
04. 磷酸會降低體內鈣的吸收，影響骨骼生長及身高的正常發育，磷酸還會阻礙鐵質的吸收。
05. 咖啡因是一種刺激性藥物，會刺激心臟肌肉收縮，加速心跳及呼吸；會刺激胃酸分泌，吸收過量導致失眠、心跳出和汗作嘔、胃部不適、耳鳴亦會損害腎臟、傷害腸胃，長期飲用會上癮，一旦不喝，就覺得渾身不對勁，無精打采或頭痛。

咖啡因比較:

- 250ml 精釀咖啡含咖啡因 100 毫克
- 250ml 即溶咖啡含咖啡因 65 毫克
- 250ml 沖泡茶含咖啡因 60 毫克
- 250ml 可口可樂含咖啡因 24 毫克
- 30g 黑巧克力含咖啡因 20 毫克
- 30g 牛奶巧克力含咖啡因 6 毫克(註四)

06. 酒石酸素它會令兒童過度活躍、哮喘發作、皮膚出疹。

07.苯甲鹽酸證實可令哮喘發作、皮膚出疹。

參●結論

在市面五花八門的飲料爲了能使消費者去飲用它，找來了許多明星打廣告，爲的就是能提高消費者的飲用,可是畢竟每個人選擇的飲料並不一定相同，所以消費者的選擇很多，而根據收集來碳酸飲料的成分顯示，飲用過多的碳酸飲料確實是會對人體的健康造成影響，依各個年齡層的不同對於飲用碳酸飲料也不同，每年幾乎都會有好幾種不同的飲料新上市，眾多而且又多樣的飲料不停的被製造、研發，就拿可樂來講好了，它是由藥劑師發明的，他是一名亞特南大的藥劑師約翰潘伯頓(Dr John Sith Pemloerton)他將香料和焦糖色漿液混合，再加入蘇打水供藥房的客人試飲，客人都覺得很特別，潘伯頓的朋友將他命名爲 Coca-Cola 因此可口可樂就此誕生了(註五)，可是就算在多的飲料被推出，人們也不可能只喝飲料，而不喝白開水的，因爲飲料畢竟對人體是有害的，尤其是碳酸飲料，就拿大眾都喜歡的可樂來說好了，可樂的用途可以清洗生鏽的部分，在美國還有人拿它來清洗甲板，諸如此類的用途。可是爲了大眾的身體健康著想，希望大眾能多喝白開水，這樣才會又健康的身體。

肆●引註資料

註一、營養補給站 <http://www.enutrition.com.tw>

註二、同註一...營養補給站

註三、同註一

註四、<http://www.fg.tp.edu.tw/~d2351942/homework/coke.doc>

註五、http://www.coca-cola.com.tw/09_history/09_history.htm