
气温越高 吃糖越多

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35611.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

气温越高 吃糖越多。英国科学家发表的一项研究指出，全球变暖可能会影响以含糖饮料和冷冻甜品形式增加的添加糖摄入量，尤其是在社会经济地位较低的人群中。在12°C~30°C的范围内每升高1°C，每人每天的添加糖摄入就会增加0.70克。研究结果提示应缓解在未来气候变化情景下与过量摄入添加糖有关的潜在健康风险。相关研究9月8日发表于《自然-气候变化》。

气温波动会影响人们的饮食选择。更热的天气会增加身体对补水的需求，通常导致人们更喜欢食用冰镇或加糖的产品。这种情况在习惯摄入更多高糖含量食物和饮料的地区尤其常见。过量摄入添加糖与肥胖、代谢疾病等其他健康风险有关。然而，气候变化如何影响饮食习惯，以及潜在的健康后果，一直不明确。

为了评估天气状况如何影响添加糖摄入，卡迪夫大学的何盼和同事分析了2004年至2019年美国家庭的食物采购数据，并将这些数据与该地区的气象学数据进行比较，气象学数据包括气温、风速、降水和湿度。他们发现，添加糖摄入与12-30 °C范围内的温度正相关。主要驱动因素为含糖饮料（如汽水和果汁）和冷冻甜品（如冰淇淋和意式冰淇淋）的摄入量更大。这种影响在收入或教育程度较低家庭中更显著。作者还预计，到2095年（或相当于比工业化前水平升高5 °C）全国每天的添加糖摄入可能会增加2.99克，而特定人群——包括女性、低收入和低教育程度群体——的风险会更高。

研究结果表明，须迫切解决因气候变化而加剧的营养和健康不平等，针对关键人群进行饮食适应干预。研究者认为，对于美国和其他面临更大营养和健康挑战的国家来说，以上分析或能用于指导食品政策和气候变化适应策略。（来源：中国科学报 冯维维）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41558-025-02398-8>

作者：何盼等 来源：《自然—气候变化》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发