

热水? 还是冰水?

饮水冷暖须有度!



“如人饮水冷暖自知”。提起来这喝水,最是平常不过的一件小事了,但你知道吗?这饮用水的水温,也真有讲究。

最近很热的一个梗就是“多喝热水”。无论是女生胃痛、发烧,还是大姨妈,直男们包治百病的一句话就是“多喝热水”,也是让人哭笑不得、吐槽不止。而曾经出国旅游的朋友们不难发现,外国人平时都是喝冷水的,不仅仅餐厅不提供热水,很多酒店也没有烧水壶这类的设备,仿佛全世界就我们中国人习惯喝热水一样。

那么,究竟是热水健康还是冰水健康呢?我们就分别来说一说不同温度的饮用水,都对身体有什么样的影响。



冷水
2-10℃

冷水的温度,一般都是10℃以下的,冰水则根据其中冰含量的多少有所不同,一般为0℃。这样的水温因为和人体体温差距很大,所以喝下后会引发比较强烈的生理反应。冷水入口后,会导致接触的口腔、食管、胃部的表层血管快速收缩,接触的局部血液循环减慢。因为消化道的血管承担着吸收、转运营养物质的重要任务,当血液循环减慢,就会影响消化和吸收的功能。

所以,在就餐的时候,我们不推荐饮用10℃以下的冰水和冰镇饮料,因为不利于食物的消化吸收,特别是胃肠功能比较弱的朋友,有可能会引起积食、胃肠痉挛等不适,这也就是老人常说的“冷热一掺和,容易肚子疼”。



凉白开
20-30℃

平时我们常喝的凉白开,也就是室温水、常温水,根据当时天气情况不同,一般的温度在20-30℃左右。这样的水温其实是最适宜饮用的。首先,较为贴近人体体温的水在饮用后不会刺激胃肠道,也不影响消化功能,另外,这种比体温稍低的水,在吸收之前,仍是需要经过人体“加温”的,这样将水“加温”至体温水平的过程,需要燃烧热量,根据华盛顿大学研究得出的结论,相比喝温水的人,喝凉白开的人每天可以额外消耗80以上卡路里热量,相当于一只白煮蛋、两个橘子或者半碗大米粥的热量,这对于减肥中严格控制饮食的人来说,也是不大不小的一份助力呢。

另外,生病发烧和运动之后,人体的核心体温都会升高,而为了保持人体的体温稳态和正常的生理功能,人必须通过出汗等方式来降低体温,使核心温度回落至正常,这个时候喝凉白开有助于尽快降低体温,同时补充体液,美国运动医学研究证明,运动中喝凉白开组相比喝温水组,能更好地维持核心温度的稳定,发挥得也更好。



温水
40-50℃

温水,当我们喝的时候有温热且不烫口的感觉时一般是在40-50℃。因为我们口腔、食道表面都覆盖着黏膜,正常的生理温度是36.5-37.5℃,而进食温度应保持在10-40℃最能维护正常的生理

功能,最高能耐受的溫度在50-60℃。温水可以促进血液循环,有助于消化,另外,还可以缓解偏头痛、月经痛等神经性疼痛,让人感觉舒适。中医认为,水能滋阴,热能温阳,温水对于养生也是很有好处的。



热水
70-80℃

世界卫生组织、国际癌症机构都曾经提示,饮用65℃以上的热饮,会增加患食道癌的风险。这个温度是什么样的概念呢?用开水泡茶,稍晾一会,还是热气袅袅的时候水温在70℃左右,火锅或者煲汤刚盛出来的热汤在80℃左右,咖啡机刚刚做出来的美式咖啡温度在95℃左右。很多人吃到烫的东西,感觉口腔、舌头都不舒

服,第一反应不是吐出来,而是随便咀嚼两口就囫圇吞枣地咽下去,其实这是一个很不好的习惯。要知道,食道表面的上皮细胞比口腔的还要娇嫩得多,口腔都受不了的东西吞下去,只会损伤食道。饮水前,先用嘴唇部分碰一下试一试,如果嘴唇都觉得烫的水,就绝对不要继续饮用了。(付煜)

据《北京青年报》

减肥之路

为什么常半途而废?

近日,中国高校传媒联盟面向全国40余所高校的大学生发起问卷调查。调查结果显示,77.78%受访者有减肥的经历或正在减肥,而其中减肥计划执行到一半终止的受访大学生占89.61%。

这个调查结果并不让人感到意外。想想今天,我们身边很多人都把“一胖毁所有”“三月不减肥,四月徒伤悲”等减肥口号挂在嘴边,但当你邀请他们去跑步时,他们会找各种理由不跑;让他们少吃一点时,他们会回答“不吃饱哪有力气减肥”……他们总能找到各种借口说服自己心安理得地继续“快乐并煎熬”着长胖。

虽然减肥之路确实不易走,但难道所有半途而废的人都是因害怕减肥的艰苦退却的吗?我想未必如此。首先,在这群整天嚷嚷着要减肥的人之中,很多人其实都属于标准体重甚至偏瘦,实际上减肥对他们来说并不必要。对他们而言,减肥只不过是大众心理在行为上的表现:“大家都减肥,我也得减”。因此,也就更容易出现“雷声大雨点小”的情况。其次,很多人在减肥的路上“病急乱投医”,选择了一些副作用比减肥效果还显著的减肥方式,浪费了金钱精力,体重却还反弹不说,对自己的身体健康也造成伤害,不得不终止减肥。

说到底,减肥并不是目的,保持身体健康才是目标。并非体重“下滑一分”就意味着健康“多增一分”。因此,不盲目追求体重的减轻,而是根据自身情况制定合适可行的减肥计划,将减肥当作一个锻炼身体、磨炼意志的过程,或许减肥之路就能走得更顺畅些。(徐南溪)

据《广州日报》



生活中,关于反季节水果的谣言流传已久,不少人对其食用安全性心存疑虑。那么,反季节水果真如流传所说,营养差甚至还有害健康吗?让我们先从反季节水果到底是怎么来的说起。

“反季节水果”通常有3种形式。

一是长期保存。随着果蔬的长期保鲜、保存技术迅速发展,把“应季”的果蔬保存到冬季是非常容易实现的。比如在温暖的季节,利用冷藏等保鲜技术,将一部分香蕉、葡萄、苹果、柑橘、菠萝等常见水果保存到冬季,几乎可以满足全年的供应。

二是“大棚种植”。在寒冷的冬天,大棚里依然温暖如春,果蔬可以正常生长结果,满足人们的需要。这也是目前非常普遍的一种做法。

三是异地种植。植物在某地是反季节的,在另一个地方却正当时。比如很多蔬菜在冬季的北京都过季了,而在广东、海南等南方地区却生机盎然。这些地方由于气候温暖,即使在冬天依然有很多果蔬可以种植,都属于当地的应季果蔬。

还有些人会问,反季节水果培育中用了很多农药,因此有害健康。其实,即使是应季水果,在种植过程中也

会使用农药,这并不能说明反季节水果更有害。而且,只要是规范种植的,正常食用不会对人体健康产生危害。

还有人认为,反季节水果需要用植物激素,吃了会使人早熟。其实,不论是反季还是应季水果,现代种植过程中都会用到一定量的植物生长调节剂,也就是大家所说的植物激素。除此之外,所有水果也都天然含有一定量的植物激素。

不过,植物激素的效力一般都较低,且与人体激素的分子结构和作用机理都不一样,并不会对人体产生不良影响。由于植物激素具有很强的自限性,正常种植的水果都不会过多加入。

而大众对于反季节水果的另外一个疑虑是:担心反季节水果的营养差。

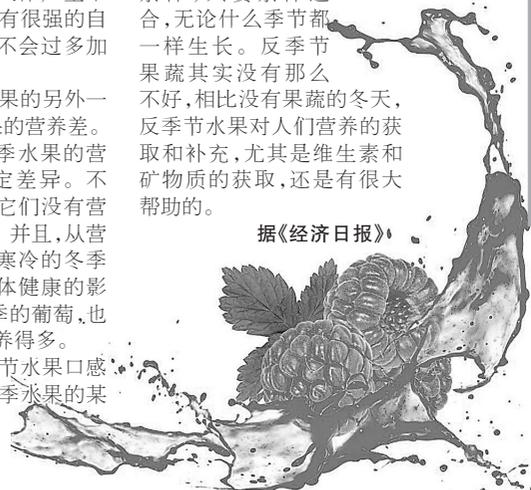
诚然,反季节水果与应季水果的营养价值的确实可能存在一定差异。不过,这些差异并不意味着它们没有营养,更不意味着它们有害。并且,从营养供应角度来看,人们在寒冷的冬季如果没有水果摄入,对人体健康的影响更大。因此,冬天吃反季的葡萄,也远比“没有葡萄吃”要有营养得多。

还有不少人认为反季节水果口感不好。由于反季节水果和应季水果的某

些营养成分含量可能有差异,味道口感的差别还是有的。此外,大棚种植的果蔬在日照时长和强度上,均比不上自然条件下生长的果蔬。而日照会影响果蔬中糖分和维生素的合成,因此,反季节果蔬的糖分和维生素含量会比同类的应季果蔬略低,这也是为什么大多数反季节果蔬吃起来口感较淡的原因。不过,这种口味的差别其实对整体的影响不大,也不会使水果有害健康,还是可以放心食用的。

其实,植物生长无非光温水肥4个条件,只要条件适合,无论什么季节都一样生长。反季节果蔬其实没有那么不好,相比没有果蔬的冬天,反季节水果对人们营养的获取和补充,尤其是维生素和矿物质的获取,还是有很大帮助的。

据《经济日报》



一种食品添加剂可能是『代谢破坏者』

一个国际研究团队最新发现,丙酸盐——一种广泛用于烘焙食品及人造香料的食品添加剂,可能会破坏人体新陈代谢,增加患糖尿病和肥胖症的风险。

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院等机构研究人员在新一期美国《科学·转化医学》杂志上发表报告,介绍了这种常用防腐的添加剂可能带来的健康风险。

研究人员还说,目前美国食品和药物管理局认为丙酸盐是一种安全的食品添加剂,但此次他们的新研究表明,有必要进行更深入调查并寻找可能的替代添加剂。

他们进行的动物实验显示,小鼠食用丙酸盐后,交感神经系统被迅速激活,多种激素水平上升,这使小鼠肝细胞产生更多葡萄糖,进而导致血糖升高。研究还发现,长期少量食用丙酸盐的小鼠体重会逐渐增加,并出现易导致糖尿病的胰岛素抵抗。

研究人员还对14名健康人开展对照试验,受试者被随机分为两组,其中一组的餐食中添加1克丙酸盐,另一组添加安慰剂。结果显示,进餐后不久,丙酸盐组受试者血液中的去甲肾上腺素水平显著升高,胰高血糖素等激素水平也有所增长。这表明丙酸盐可能会作为“代谢破坏者”,增加人类患糖尿病和肥胖症的风险。

研究人员表示,近50年来,全球糖尿病和肥胖症发病率急剧上升,这与饮食等因素密切相关,而食品中添加的各种化学物质值得关注。很多化学物质对代谢的长期影响并没有经过详细测试,了解这些物质如何在分子和细胞层面影响机体代谢,可能有助制定简单有效的应对策略,解决糖尿病和肥胖症高发问题。(周舟)

据新华社

