

减肥养颜、酸碱平衡、0糖0脂

苏打水喝不出你要的美丽健康

最近两年,苏打水悄然走红。与其他饮料相比,苏打水热量低,口味多样,成为不少人喜爱的饮品。随着天气转热,这种饮品的销量更是一路飙升。与此同时,一些关于苏打水“特殊功效”的传言,如抗氧化、养胃等也开始刷屏朋友圈。然而,苏打水真的有那么神奇吗?

常喝苏打水养胃?

真相:胃酸分泌过多可适量饮用,健康人常喝易钠超标

生活中,经常听到这样的说法,苏打水是碱性水,常喝苏打水可以中和胃酸,达到养胃效果,事实是怎样的呢?

首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新曾专门就此做过科普。他介绍,苏打水分为天然苏打水和人工合成苏打水两大类。天然苏打水,除本身含有碳酸氢钠外,还含有很多微量元素。人工合成苏打水多数是用纯净水加入碳酸氢钠,并添加甜味剂等食品添加剂调配而成。

“因苏打水呈弱碱性,胃酸分泌过多的人适量饮用,可以中和胃酸,保护胃。”宋新说,但有些人是不适合喝苏打水的,如本身胃酸分泌过少的胃炎患者。再就是苏打水含有一定

量的钠,因此,高血压患者和一些患有肾病的人要慎喝苏打水,即使是健康人也不宜长期大量喝苏打水,否则容易引起饮食中的钠超标。

李恒也表示,苏打水是碳酸氢钠的水溶液,可以天然形成或者用弱碱泡腾片、苏打泡腾片等人工生成。健康人胃液的pH值呈酸性,饮水后,水经胃肠道吸收,其中大部分在肠道中被吸收,少量在胃中被吸收。对于胃酸分泌过多的人群、胃溃疡患者等,苏打水为弱碱性,适量饮用可以迅速中和分泌的过量胃酸,但其抗酸作用弱而短暂,作用有限。因为胃肠道通过其自身的调节功能,会很快将进入体内的弱碱性苏打水的pH值调节至适应机体内环境的pH值。

苏打水能美容养颜?

真相:苏打水为弱碱性,护肤多采用弱酸性产品

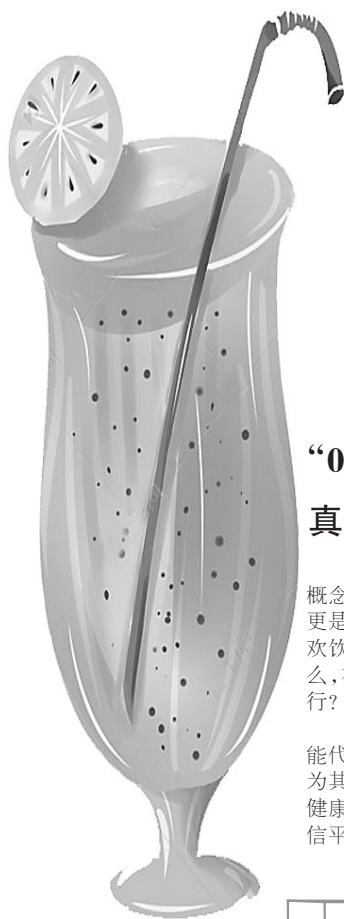
爱美之心,人皆有之。在网络上,苏打水被传得神乎其神,说其含有的微量元素具有抗氧化功能,可以延缓皮肤衰老,直接用苏打水洗脸,可软化皮肤。苏打水真的能美容养颜吗?

“这个说法是不确切的。”湖北省中医院皮肤科主任李恒在接受科技日报记者采访时说。

李恒解释,首先需要了解一下什么是抗氧化。人体在与外界环境的持续接触中,会在人体内产生自由基。抗氧化是抗氧化自由基的简称,人类的衰老、疾病等大都与过量自由基的产生有关。抗氧化的作用机理是直接作用于自由基,或间接消耗掉容易生成自由基的物质,防止发生进一步反应。人体在产生自由基的同时,也在产生着抵抗自由基的抗氧化物质,以抵消自由基对人体细胞的氧化攻击。人体的抗氧化系统是一个较为完善和复杂的功能系统,机体抗氧化的能力越强,就越健康,衰老越慢,寿命也越长。

而皮肤衰老是指皮肤长期暴露在紫外线、灰尘、各种辐射中,加上饮食及压力等多种因素的影响,就会发生氧化反应,产生自由基,其强氧化性会损害机体的组织和细胞,进而引起衰老。肌肤衰老的表现主要有肤色黯淡不均、肌肤干燥、出现细纹和斑点等。

李恒表示,苏打水是碳酸氢钠的水溶液,为弱碱性,医学上外用可消毒杀菌。目前,尚无科学依据证实其外用有较好的抗氧化作用。事实上,人类皮肤是弱酸性的,所以,要选择弱酸性的护肤产品。在护肤品类,常见的具有抗氧化作用的有维生素C、维生素E、超氧化物歧化酶、辅酶Q10等。



“0糖、0脂肪”的苏打水能减肥?

真相:不能代替饮用水,长期饮用或增加肥胖风险

弱碱性、纯天然……随着苏打水健康概念的普及,针对女性消费者,很多商家更是打出了“0糖、0脂肪”等口号,备受喜欢饮料又担心长胖的年轻女士青睐。那么,在平时用苏打水代替饮用水是否可行?苏打水对减肥真有效果吗?

对此,有专家提醒消费者,苏打水不能代替饮用水,它并不适合所有人群,因为其呈弱碱性、含糖量高,长期饮用会对健康带来不同程度的损害。不要过分迷信平衡人体酸碱度的说法和夸大苏打水

的作用,人的身体有其自身的平衡机制,过酸过碱都不利于健康。

在李恒看来,人体胃肠道可以自行调节机体的酸碱平衡,饮用苏打水也不会改变pH值和酸性体质。天然苏打水除含有碳酸氢钠外,还含有多种微量元素,是上好的饮品,但由于资源匮乏,市售的天然苏打水并不多见。“市面上常见的苏打水大多添加了糖分、甜味剂及香料,经常饮用应警惕高糖高热对机体的影响,增加肥胖、糖尿病、高血脂、冠心病的风险。”李恒强调。

相关链接

用苏打水洗头能去头屑?

真相:并不能抑制头屑,反而会刺激皮脂分泌

头皮屑又多又痒怎么办?相信很多人有着类似的困扰。在某美妆平台上可以看到不少人相信,摆脱头皮屑的一个好方法是使用小苏打。这是由于砂砾质地可以去除松散或死亡的皮肤和组织。小苏打真的能去屑?这样做会不会损伤头皮?

“头屑是头皮脱落的角质细胞,是表皮的角质层不断剥落产生的,分为生理性头屑和病理性头屑。”李恒说。

李恒表示,病理性头屑是因体内缺乏维生素B6、维生素B12、锌等维生素及矿物质,皮脂分泌增多、真菌细菌等的定植和其他疾病的影

响等。含酮康唑成分的洗发水可以抑制或杀灭定植于头皮的真菌,含水杨酸或果酸成分的洗发水可以让角质溶解,让头皮屑能顺利脱落。小苏打的主要成分是碳酸氢钠,当它溶于水后呈弱碱性,具有非常强大的去油能力,用小苏打水洗头发能够将油脂洗得很干净,但也会刺激头皮分泌大量的皮脂,并不能抑制头屑的产生。

因此,专家认为,不宜经常用小苏打去头屑,小苏打是碱性物质,在对头皮上分泌的油脂清洁之后,会对头皮有一定的刺激,长期使用不利于头皮健康。

据新华网



过敏高发季 儿童频繁揉眼要留心

春季是过敏高发的季节。如果孩子出现眼睛发红、揉眼睛等现象,且越揉越痒时,家长要留心了。儿童眼科专家提醒,家长可通过一些简单观察,判断揉眼原因是视疲劳还是过敏性结膜炎。

中华医学会眼科学分会眼视光学组委员、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说,随着春季花粉、空气中的螨虫、灰尘中的细菌孢子等过敏原的增多,过敏性结膜炎开始呈现高发态势,影响着30%的成年人和40%的儿童。

据介绍,过敏性结膜炎,是眼睛结膜对外界变应原产生的一种过敏反应。专家建议,如果孩子出现频繁揉眼睛现象,家长可从三点判断孩子是否为过敏性结膜炎:首先,看孩子或者家长自己是否有哮喘、鼻炎、皮炎等其他过敏史;其次,过敏性结膜炎通常有眼痒并伴有白色黏液分泌物;最后,过敏性结膜炎的患者往往是双眼一起发病。

“很多家长会把孩子频繁揉眼误认为眼疲劳,觉得休息一下就好了,其实应该多加留心。”李莉说,儿童过敏性结膜炎如果不及治疗,会对眼部造成一定的危害。

如何预防儿童过敏性结膜炎的发生呢?专家建议,家长可以通过明确孩子过敏原并尽量减少接触,给孩子做脱敏治疗,注意个人卫生、勤洗手、勤洗床上用品等方式来预防过敏发生。对于规律发作的过敏,建议提前一到两周开始使用双效抗过敏药物进行预防。一旦发现孩子可能是过敏性结膜炎,一定要在医生指导下规范用药。

据人民网

