

天热了 用什么饮品 补水好

炎热的夏天,人们离不开的饮料成为了大家讨论的话题。如今货架上的各种饮品数以千百计,的确让人感觉迷茫,到底用什么来补水呢?其实饮料无非就是一些以水为主、添加糖分和香精的产品。选择水分来源的基本原则很简单:尽量做到少糖、少盐、少脂肪。

所谓少糖,就是喝汤、羹、水时尽量不放糖,或少放糖。市面上的各种甜味饮料,标注低糖的品种含糖量在4%~6%之间,普通产品在8%~10%之间,无糖产品在0.5%以下。如果含糖量是8%,那么喝一瓶500毫升的饮料,除了水之外,还会摄入40克糖,相当于半碗米饭的碳水化合物量。1.25升的大可乐中,含糖约130克,相当于一碗半米饭的量,而喝起来并不费力。

世界各国都证明,喝甜饮料是致肥的重要原因。应尽量避免市售甜饮料,甚至纯果汁也不建议每天超过一杯,因为含糖量也非常高,通常在8%~16%之间。

除了饮料之外,自制的汤、羹和饮品也有可能加糖。比如红豆沙、绿豆沙、银耳羹、雪梨羹、杏仁奶、核桃奶等。如果实在是不加糖喝不下去,就尽量少加,加到自己能接受的最低限度数量。



咖啡、茶 利尿又补水

有人会问:咖啡和茶能够补水吗?听说咖啡因是利尿的,排出的水分是不是会比摄入的水分多呢?

咖啡和茶的确都有利尿作用,但它们仍然能够补水,因为多排出的水分有限,而喝进去的水分比较多。特别是淡茶,咖啡因含量很低,解渴和补水的效果非常好。

总体而言,各种茶都是补水的好来源。无论红茶、绿茶、白茶、茉莉花茶、乌龙茶、普洱茶,都符合无糖、无盐、无脂肪的健康饮品要求,解渴效果很好。只要泡得不过浓,它们也不会影响矿物质的吸收,还能提供不少的钾元素和多酚类抗氧化物质。研究也表明,茶水对控制血压、血糖和血脂都是有益无害的。此外,大麦茶、荞麦茶、糙米茶之类炒过的种子都适合用来泡水,味道很香,能提供钾元素,而且有利于消化,适合饭前饮用,晚上喝还不影响睡眠。

玫瑰花、茉莉花、菊花、桂花、玫瑰茄等各种花朵泡出来的茶,以及用柠檬片、酸橘、金橘等酸香味水果泡出来的水,也符合健康饮品的要求,前提是泡淡一点,酸味不太浓,就不需要放很多冰糖或蜂蜜。冰糖也是精制糖,蜂蜜含有80%以上的糖,多喝都有增肥风险。



汤 尽量少放盐

含盐的液体,通常是指吃饭时喝的各种汤。如果汤的含盐量是0.5%(大部分人喜欢这个浓度的咸味),那么喝一杯200毫升的汤,就摄入1克盐。按市售各种汤料、汤料块的推荐加水量,汤中的盐含量通常在0.7%~1.0%之间。所以,做汤要尽量少放盐,特别是那种

为了养生而煲的汤,想多喝两碗,就必须非常少盐,控制在0.3%以下,刚有一点咸味即可,甚至完全不放盐。否则不仅不能养生,反而增加肾脏负担,甚至引起高血压。

很少有人知道,不少甜饮料中也是含钠的,仔细看看饮料瓶子上的营养成分表,钠含

量都标注在上面。一方面,甜饮料中加点盐能突出甜味,改善风味;另一方面,甜饮料需要加一些磷酸盐来改善口感,显得不那么“水”,用的也是钠盐,如三聚磷酸钠、六偏磷酸钠等。所以,多喝甜饮料也不利于控制血压,而流行病学研究证实了这一点。

补盐液 不是给健康人用的

鲜榨的果蔬汁含有水果、蔬菜中的大部分可溶性营养成分,如钾、多酚类物质和少量维生素C,但甜味的果蔬汁也是糖分的来源,一天6小杯(1200毫升)淡甜的果蔬汁(含糖5%)含有240千卡的热量,相当于三分之二碗米饭。由于蔬菜的口味不太理想,人们在榨果蔬汁的时候,通常会放很多甜味水果,来掩盖绿叶蔬菜的淡淡苦味和青草味。这样就会增加糖分。所以,喝鲜

榨果蔬汁也必须放弃对甜的嗜好,尽量喝甜味淡的品种,才能在补充水分的同时有效得到果蔬的好处。

有些人可能会问,补盐液和生理盐水不是也都含钠、含糖吗?补盐液可不是给健康人用的,它是给腹泻患者或因胃肠道感染暂时不能进食者用的。它之所以必须加入盐,是为了弥补呕吐、腹泻所造成的电解质损失,维持体液的渗透压。它之所以加入葡萄糖,也

牛奶、豆浆 营养价值较高

此外,也有些饮品含有脂肪,除了鱼汤、肉汤、骨头汤、鸡汤、鸭汤,还有加了咖啡伴侣的咖啡以及各种加了奶精的奶茶。奶精、植脂末,主要成分都是氢化植物油。虽然这种氢化油一般氢化比较彻底,其中的反式脂肪酸含量很低,但毕竟脂肪还是会增加热量的。所以,

要尽量少用加了奶精和植脂末的乳白色饮料来供应水分。

在含脂肪的饮品中,不能不提一下牛奶和豆浆。它们含钠较低,含有少量脂肪和蛋白质,营养价值比较高。虽然和茶水相比,牛奶、豆浆的解渴效果略差一些,但解饿的效果很好。用脱脂奶和稀豆浆来做餐

粥 补水同时还补VB1、钾

另外一种非常有效的补水方法,就是喝粥汤。比如玉米片汤、米汤、小米粥汤等各种杂粮粥上面的汤。这些粮食煮出来的汤,不仅有柔和的香味,还

含有维生素B1、钾等可溶性营养成分,并含有少量的淀粉和糊精。

淀粉和糊精可以延缓水分通过胃肠道的速度,让黏膜得

是为了给不能进食的患者带来一点能量,避免血糖过低、体能衰落。

同样道理,运动饮料里面也加了盐和糖,是因为剧烈运动出汗太多,损失一部分盐分,而运动也会消耗血糖,需要及时补充能量。如果没有剧烈运动,没有出很多汗,只是走了几步路,做个广播体操,就不要喝这种运动饮料了,否则增加身体负担,还有增肥危险。

前的饮料,能有效地缓解饥饿感,有利于预防饮食过量。不过,把牛奶、豆浆当水喝也不是可取做法。过多的豆浆(每天3杯以上)会增加肾结石的风险;而过多的牛奶(每天3杯以上)则可能增加前列腺癌风险,如果是全脂奶,还会增加脂肪的摄入量。

到更长久的滋润。同时,用没有咸味的粥汤替代咸味的鱼汤、肉汤和菜汤,能减少盐的摄入量。所以,喝粥汤能预防餐后很快感觉干渴的情况。

看了以上各种补水来源的评价,在越来越热的春季天气里,您打算采用哪些饮品来补充水分呢?想必心里已经有谱了吧。

7种男人熬夜易猝死

世界杯让无数球迷为之疯狂。但是由于时差的问题,中国球迷观赛时间基本上都是在凌晨,持续的凌晨看球对身体健康影响很大。东南大学附属中大医院专家们提醒广大球迷,看球赛一定要量力而行,千万不要乐极生悲,特别是高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱患者、过度疲劳者以及60岁以上老年人、少年儿童七类人观赏比赛要“悠着点”。

对于发病人群十分庞大的高血压、冠心病患者来说,观看球赛时情绪高涨、过度激动,会直接引起交感神经兴奋,导致心跳加快,甚至诱发心肌缺血,严重的还可能出现猝死。因此,既往患有高血压、冠心病、心绞痛等心脏疾病的患者,观看球赛应量力而行、适可而止,千万不能过度劳累,以免引发心力衰竭而危及生命。

另外,对于本身患有神经衰弱的人群来说,建议凌晨的球赛最好别看,因为神经衰弱本身就会导致失眠,如果后半夜仍睡不好觉,将会直接影响第二天的工作,生活质量也会大大下降。对于60岁以上的老年人长时间看球要谨慎,因为随着年龄增大,人体的器官功能已开始退化,血管也会出现不同程度的硬化,过度疲劳会成为突发疾病的诱因。

专家提醒说,观看精彩足球赛不能付出健康的代价,特别是一些工作压力大或过度疲劳的年轻人,也要引起警惕,以往观看各类球赛中,突发猝死的大多是年轻人。

3种水果天然防晒霜

盛夏一到,怕晒黑的朋友又开始了从头到脚的武装。其实,除了遮阳伞、墨镜、防晒霜等“防晒武器”,多吃一些天然食物也有防晒功效,比如以下3种水果:

●西红柿

西红柿是最好的防晒食物,富含抗氧化剂“番茄红素”,其抗氧化能力是胡萝卜素的3.2倍,维生素E的100倍,能有效保护细胞DNA免受自由基损害,促使细胞的生长和再生,维护皮肤健康。英国曼彻斯特大学和纽卡斯尔大学的研究发现,坚持吃煮熟的西红柿,可使人体皮肤防晒能力提高33%。

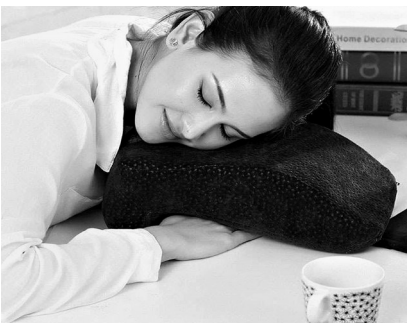
●苹果

苹果皮中含有丰富的“苹果多酚”。其中含有儿茶素、花青素等活性物质,具有强大的抗氧化作用,能对抗紫外线照射后产生的活性氧的危害。另外,对于防止黑色素生成,美白肌肤也有一定作用。

●西瓜

西瓜含有瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、磷酸等多种具有皮肤生理活性的氨基酸,能提高皮肤营养,增进代谢能力,从而有效预防皮肤晒后变黑。夏季吃西瓜后,用西瓜汁擦脸或用西瓜外皮切薄片贴面15分钟,可以滋养面部肌肤。

夏季午睡四禁忌



夏天气温高,如果不注意午休,下午的时候很容易打盹。午休的时间长短、睡姿等一些注意事项都会影响醒来的舒适度。那么怎样睡更好呢?夏季午睡注意事项有哪些?

●午睡时间不是越长越好

午睡时间以半小时至一小时为宜。时间过长会进入深睡眠,醒来后会感到很不舒服。如果遇到这种情况,起来后适当活动一下,或用冷水洗脸,再喝上一杯水,不适感会很快消失。

●午睡不要随遇而安

不要因为午睡的时间短,随便选择一个地方就睡觉,特别是不要在走廊、树阴下、草地上、水泥地面以及穿堂风或风口处睡觉。因为人在睡眠中体温调节中枢功能减退,轻者醒后身体不适,重者受凉感冒。

●不要坐着或趴着睡

由于条件限制,很多人坐着或趴在桌沿上睡午觉,长期如此对身体健康是非常不利的。趴在桌沿上午睡会压迫胸部,影响呼吸,使手臂发麻,而且也达不到使身体得到调剂休息的目的。

●并不是所有人都需要午睡

对于身体好、夜间睡眠充足的人,不午睡通常也不会影响身体健康。但是,对从事脑力劳动、大中小學生、体弱多病者或老人,午睡是十分必要的。

(本报综合)