

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，因为糖含量也非常高，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。



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240千卡的能量，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

是为了给不能进食的患者带来一点能量，避免血糖过低、体质衰落。

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。

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，还有加入了咖啡伴侣的咖啡以及各种加入了奶精的奶茶。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，

要尽量少用加入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，但解渴的效果很好。用脱脂奶和稀豆浆来做餐

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。

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

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。

白开水 有水垢并不代表水质差

最简单的就是直接喝白开水或矿泉水了。如果没有出汗过多，喝白开水就能补充水分。煮白开水的时候看到水垢，并不代表水质差，只是代表

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、树荫下、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、大中小学生、体弱多病者或老人，午睡是十分必要的。

（本报综合）

66 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。

其中钙、镁元素含量较高，水的硬度较大。实际上，钙、镁元素均为人体骨骼健康和血压控制所必需，甚至是很多人膳食中所不足的，没必要嫌弃它们。