

水是天天喝，你知道怎么

喝吗？

从口而入,经消化道、毛细血管进入血液,水参与了人体新陈代谢的过程,成为推动生命前行的原动力。代谢的废弃物,随着水分被排泄出体外;皮肤流出汗液、蒸发水分,维持了体表适宜的恒温。由此可见,水是我们每天生活必不可少的一部分。而这必不可少的水要怎么喝,你知道吗?



最佳日喝水量
2000ml-2500ml

最佳水源
白开水或矿泉水

什么时候喝水?
早多晚少,中间分散



●最佳日喝水量:2000-2500ml

◎最佳日喝水量:
2000-2500ml

“人需要喝多少水,决定于每天的尿量。”广州中医药大学第一附属医院肾内科副主任陈刚毅介绍,一般人每天的尿量在1000-2000ml之间,平均为1500ml。再加上出汗、体表蒸发的水分大约1000ml,一个人每天所需要摄入的水分为2000-2500ml左右,也就是常说的8杯水(一杯水约250-300ml)。

◎日饮水超5000ml
易水中毒

水参与了人体的新陈代谢,帮助将废物运输出体外,起到排毒的功效。既然如此,是不是水喝得越多,排出的毒素越多、身体越健康呢?陈刚毅表示:并非如此。维持人体的正常运转,每天喝2000m-2500ml水就足够了,过多了反而不好。他表示,人体一天体重波动超过5%-10%,就容易出现问

题。以一个体重50kg的人而言,最好不要摄入超过2.5kg(即2500ml)的水,一旦喝水超过5kg(5000ml),人体容易出现水中毒。

水中毒是指喝水过多,血液中的水分含量过大,影响细胞液的渗透压,严重者可致细胞坏死。因此,如果喝水过多后,出现手脚浮肿、眼睛浮肿,这就要提醒你注意控制喝水量,要不可能有其他相关疾病,最好到医院做检查。

●喝什么水最健康?

◎最佳水源:白开水或矿泉水

喝什么水最好?面临市面上林林总总的各种水,该如何挑选。陈刚毅表示,正常人日常以喝白开水和矿泉水为佳。自来水煮开后,细菌被杀灭,水质安全健康。一些老城区地方水管老化,自来水经过过滤再煮开,隔离杂质和部分细菌后再煮开,更加健康。矿泉水含有人

体所需要的矿物质,可以补充人体所需,比起纯净水更适合正常人,而肾结石患者,则建议选择无矿物质的纯净水或蒸馏水为好。

不建议用饮料代替水,特别是对于小孩、肥胖、有基础病的人群。饮料中含有多种添加剂,很多产品的糖分和热量较高,不利于健康。至于茶和咖啡等天然饮品,可以一定程度代替水,但也要因人而异,如

果对咖啡因敏感,不建议常喝;脾胃虚寒者最好不要喝太多绿茶。

◎多吃水果、多喝粥,可少喝水

每天2000-2500ml的水分,要完全算在喝进的水里吗?并非如此。陈刚毅说,水分还大量存在于食物中,特别是水果含水量较为丰富。因此,如果平常吃水果、喝粥比较多的人,可以适当减少喝水的量。

●体质不同喝水时间有讲究?

◎早多晚少,中间分散

不同人体质不同,有的人身体需要喝水时会感觉到口渴,而有的人则很少有口渴的感受。究竟一天8杯水该如何分布呢?陈刚毅表示,早上起来第一杯水可以喝多一点,达到300ml左右。因为睡觉期间的8小时没有水摄

入,而体表又会不断蒸发水分,早晨起床时血液浓稠度高,喝水可以稀释血液,促进新陈代谢。晚上睡觉之前不建议喝水,最好在睡前2-3小时喝,水量控制在200ml左右,以免影响睡眠。其他时间则可以大致平均分布。要提醒的是,饭前和吃饭的过程中,不建议喝太多水,容易稀释胃酸,影响消化。

◎口渴、尿黄、皮肤干:要喝水了!

即使没有严格的喝水时间表,身体不时会有提醒你喝水的“闹钟”。如果体内缺水,身体会向你发出信号,如感到口渴、皮肤变得干燥、尿液变黄(正常尿液为淡黄色)。出现这些现象,则要及时补充水分。

特殊人群喝水要注意

喝水的大原则对于普遍人群都适用,不过,一些特殊的人群喝水要更加谨慎。

小孩少喝饮料▶▶

首先是儿童,处于生长发育期的许多孩子不愿意喝水,偏爱喝饮料。这时家长一定要注意,不要让孩子喝过多的饮料,饮料中的添加剂更容易影响孩子的健康;而饮料中的糖分、高热量还会造成儿童肥胖。不喝饮料,用牛奶代替水可以吗?也不行。儿童虽然需要更大量地补钙,但补钙量也不能超过一定范围,不然也会产生负面影响。

孕妇水肿慎喝水▶▶

正常孕妇喝水同一般人一样即可,但由于怀孕期间容易出现水肿。症状出现时,最好不要再喝太多水,并且咨询医生正确的解决方式和喝水注意事项。

老人喝水别太猛▶▶

老年人身体水分含量较低,夜尿频繁,喝水量可以适当减少,特别是晚上要减少喝水量,但总量也不能太少。而有中风、脑梗塞、痛风、血脂高的人群,一定要注意水分补充,以免血液粘稠度过高增加疾病突发的危险。另外,老年人心脑血管相对脆弱,切忌猛喝水,否则会 Give 心脏和血管带来负担。

春吃韭菜疏调肝气

▶▶食谱推荐

国家高级烹饪师唐宇表示,选购韭菜时最好选择整株,深绿鲜嫩,叶肉厚的,不枯黄,不腐伤为佳。如果不马上食用,最好用保鲜膜包起来放入冰箱,可以延长保鲜期。韭菜按叶片宽窄来分,有宽叶韭和窄叶韭。宽叶韭呈嫩相,香味清淡;窄叶韭卖相不如宽叶韭,但香味浓郁。

▶▶韭菜豆渣饼

原料:豆渣、玉米面适量、韭菜、鸡蛋、盐、香油适量。

做法:1.豆渣放入玉米面中,混合均匀;2.鸡蛋打入豆渣、

玉米面之中混合均匀;3.韭菜洗净切碎,倒入面中,调入盐和香油;4.材料混合均匀,能够成团即可;5.取一些面团,团成圆形,略压成小饼状;6.平底锅中倒少许油,放入小饼,小火煎;7.一面煎金黄后,翻面,至两面都成金黄即可。

▶▶韭菜三色蛋卷

原料:韭菜、韭黄、胡萝卜、鸡蛋、油、盐适量。

做法:1.韭菜、韭黄洗净后,开水锅中撒少许盐,韭菜、韭黄分别放入焯熟;2.胡萝卜洗净去皮,放入开水锅中焯至断生,晾凉后切成细长丝;3.鸡蛋打散加盐,摊成蛋皮;4.做好的蛋皮摊

▶▶韭菜炒烧饼

原料:烧饼、韭菜、鸡蛋、生抽。

做法:1.韭菜洗净切寸段,鸡蛋打散,烧饼掰成小块;2.锅中油热,将鸡蛋液倒入,炒至快凝固,倒入韭菜段、生抽;3.炒匀后倒入烧饼块,翻炒均匀即关火。



蒸鱼营养损失最少

鱼是很多人爱吃的食物之一。鱼的吃法很多,不过你知道怎么做鱼的营养损失最少吗?

专家指出,鱼有很高的营养价值。鱼类的做法主要包括煮、蒸、烧、炸等。煮对蛋白质起部分水解作用,对脂肪影响不大,但会使水溶性维生素和矿物质溶于水,因此鱼汤可不要随意丢弃。蒸的时候食物与水接触比煮要少,所以可溶性营养素的损失是比较少的。烧有红烧、白烧、干烧等之分,对营养素的影响与水煮相似。炸会增加油脂的含量,尽量少用油炸的方法。

要想使吃到的鱼既美味又更具营养价值,调料也很重要。一般鱼的腥气比较大,在做鱼的时候可以多加点葱姜,不仅能够去腥,还有助于消化。也可以放一些料酒,能够使腥味去除得更彻底。此外,根据不同的烹饪做法,可以放入不同的调料。煮鱼汤加入少量醋和胡椒粉可以使汤的味道更加鲜美;红烧鱼,加入适量的酱油可以使色泽更鲜亮;而清蒸,则最好不要放入过多的调料。

▶▶推荐食谱

清蒸多宝鱼

材料:多宝鱼1条,葱、姜适量

做法:1.葱姜切丝备用,多宝鱼清理干净,在表面划几刀,方便入味。2.多宝鱼上放少许料酒和盐,腌制半个小时。3.在鱼身上放上葱丝、姜丝,上锅开水蒸15分钟即可,蒸好的鱼,可扔掉蒸鱼时用的葱姜丝,重新在鱼身上摆上新的葱丝、姜丝。4.在鱼身上倒蒸鱼豉油,把油烧滚热,倒在葱姜丝上即可。

初春开胃宜吃笋



春天已经正式来到大家的身边,很多人感觉没有胃口,浑身乏力,这个时节最适合吃点春笋。

有关专家指出,春笋色白如玉、肉质鲜嫩,被誉为“菜王”。春笋含的水分多,还有丰富的维生素和矿物质,特别是膳食纤维含量很高,可以促进胃肠蠕动、防止便秘。

据介绍,春笋的种类多,做法也多,可荤可素,炒、炖、煮、焖、煨等皆成佳肴。可以单独吃,做成油焖春笋;也可以和肉类一起做,如春笋炒肉、春笋白拌鸡;也可以和海鲜搭配在一起,春笋烧鲫鱼、春笋烧海参;还可以做成烧卖、面、汤等。

▶▶推荐食谱

春笋炒肉

材料:五花肉250g,春笋300g,青蒜、青椒适量。

做法:1.春笋切片入开水锅中焯一下,捞出滤水。2.五花肉先入锅煮烂,以筷子能顺利戳进为准,捞出趁热切成薄片。3.肉片入油锅稍煎出油,盛出备用。4.油锅中下入笋片稍炒一下,加入肉片,继续翻炒。5.撒入蒜和青椒略炒几下,加盐调味即可。

上火季节鸭肉补身

春天风大,人们很容易上火。鸭肉最大的特点就是不温不热,清热去火,所以春天是容易上火的季节,可多吃鸭肉。

专家表示,营养分析表明,鸭肉中胆固醇含量相对来说并不算高,所以胖人也可以吃些柴鸭、瘦鸭一饱口福。鸭肉吃法多样,南京就有板鸭、盐水鸭、黄焖鸭等多种,以及炒鸭肝、扒鸭掌等,吃法不一。鸭肉性寒,脾胃虚寒、腹部冷痛、因寒痛经者不宜多用。

专家推荐了两个鸭肉的食疗方:

一是滋阴清热方:瘦鸭一只,去头及内脏,切块,炖至半熟;加入荸荠500克,菊花、荷叶各50克,纱布包好,小火炖熟;撇去浮油,酌加配料,吃肉喝汤。用于阳热亢盛,阴液亏虚引起的头晕、头痛、便秘等症。

二是清热健脾方:老鸭一只,洗净切块,保留鸭内金。炖半熟时,加入鲜藕100克,黑木耳50克,小火炖熟,吃肉喝汤。调料中少用花椒、大料、桂皮、干姜等温热之物。用于脾胃有热引起的恶心干呕、口舌生疮、食欲不振、咽干口燥等症。

(本报综合)