

## 热水 OR 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,还是来生理期,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,一般是在10℃以下,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,所以喝下后会引起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,较为贴近人类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。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℃

当我们喝的时候有温热且不烫口的感觉时,水温一般在40—50℃。因为我们口腔、食道的表面都覆盖着黏膜,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,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。所以说,“多喝热水”还真不是一剂万能药,反而有可能损害健康。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囵吞枣地咽下去,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水温,如果嘴唇都觉得烫,就绝对不要继续饮用了。

■据北京青年报



## 夏天吃苦,胜似进补?

# 夏季养生不用“自讨苦吃”

夏天要多吃有苦味的东西,可以帮助清热消暑、泻火解毒、健脾开胃。所谓“夏天吃苦,胜似进补”,特别是苦瓜,都可以称作是夏日的“明星菜”了。

### 夏日真的要多“吃苦”吗?

传统医学认为苦能泻火、燥湿,像苦瓜、莲子、中药菊花、夏枯草、中药凉茶等,既可以清热泻火、缓解暑热,又可以化解暑湿引起的身体不适,起到调节阴阳、保持平衡的作用,所以,建议适当“吃苦”。

但是,这些食物之所以呈现苦味,是因为其中含有生物碱、萜类、糖苷类和苦味肽类。另外,胆汁、某些氨基酸、一些含氮有机物以及某些无机盐类也有苦味。而这些苦味物质中,很多是有毒的,这可以说是植物在长期进化过程中形成的自我保护机制。

所以,若是特意食用大量的苦味食物,可能会引起食物中毒。以往这类食物的中毒事件也时有发生,特别是苦葫芦、苦瓠子之类的,有的人误以为这类食物虽然吃起来很苦,但是对身体有好处,也就强忍着吃下去了,甚至还认为越苦越有营养。但事实却是,吃了这类食物,轻则腹

痛难忍,上吐下泻,重则出现严重脱水,有些可能还需要入院抢救。

### 苦瓜、柚子等苦味食物,为什么能吃?

像常见的苦瓜、柚子、苦菊等,它们虽然也含有苦味物质,但含量或毒性比较低,平时按正常的量吃还是比较安全的,不要每天大量食用就行。

另外,不是所有人都适合吃这类食物。苦寒太多会伤脾胃,影响消化吸收,所以,素体虚寒、体质虚弱、脾胃不足等人群,就不适合“吃苦”。具体来说,老人小孩、体质比较弱的、平常吃点寒凉食物就会闹肚子的、大便不成形的、长期手脚冰凉的人群,都不适合吃过多苦味食物。

总之,“吃苦”要注意适量,就算是常见的蔬菜,也不要天天大量的吃。此外,饮食不要猎奇,像很少见或者是见都没见过的苦味野菜,就不要说想尝尝鲜了,以免食物中毒,还有就是本来不苦却吃出苦味的食物,也不要食用。

最后,再次提醒,不要没事“自讨苦吃”哦,饮食注意均衡就好,每天大量吃一种食物的做法是不可取的,过犹不及。

■据网易

## 适度饮酒也有中风风险

社会上有一些观点认为每日适度饮酒可预防中风,但中外团队日前在英国《柳叶刀》杂志发表报告说,他们开展的最新研究得出的证据否定了这一观点,随着酒精摄入量的增加,高血压和中风的风险也会逐步提高。

此前不少研究显示,过量饮酒会增加中风的发生率,但对少量或适度饮酒是否会增加或减少中风发生率,一直以来未有明确定论。中国医学科学院、北京大学和英国牛津大学等机构研究人员通过问卷调查,收集了中国50多万名成年人饮酒情况,并展开了长达10年的随访。

结果显示,与不饮酒的人相比,平均每天饮酒量为1—2杯的男性中风风险会增加10%—15%,平均饮酒量达到4杯的男性中风的风险会增加35%。轻度或适度饮酒并没有起到预

防中风的作用。

研究人员还对超过16万名调查对象检测了两个遗传变异位点,这些变异能影响人们对酒精的代谢能力及饮酒能力。结果显示,由于遗传变异,一些男性不能喝酒,降低了高血压和中风的风险。

中国女性少有饮酒,因此在女性人群中,同样的遗传变异对血压或中风风险影响甚微。这也提供了一个有效对照组,进一步确认男性中所观察到的遗传变异对中风风险的影响是由饮酒而非其他因素所致。报告共同通讯作者、牛津大学教授陈铮鸣说,适度酒精摄入对中风不仅没有保护作用,还会增加罹患这类疾病的风险。

研究人员表示,这项研究所揭示的在东亚人群中酒精对中风不良影响的结果,应该适用于全球其他人群。

■据北京日报