

# 这才是一杯水的正确汲取方式

一次喝水量要够,一口气喝完一整杯 200ML,才可令身体真正吸收,三餐前应空腹喝一杯水

时下暑热未退,科学、适当地补充水分依然是人们每天的必修课。一天内应喝多少水,喝什么样的水,怎样喝水?对于这些老生常谈的饮水相关问题,又有多少人能第一时间准确作答?即使知道如何正确喝水,又有多少人能每天坚持并养成良好习惯呢?“人们应该重视当前健康饮水习惯的培养。”北京营养师协会秘书长刘兰表示,“因为饮水习惯决定了人们以后的健康状况。具体可表现为生理、神经甚至精神功能的优劣,以及是否容易发生结石、痛风、肿瘤和肥胖等疾病。”

## 一次喝水量要够 三餐前应空腹喝一杯水

记者随机采访发现,很多人喝水时都是随便抿一下、喝一口,认为这样就可以补水了。对此刘兰指出,事实上“抿一下”“喝一口”只能达到滋润口腔、咽喉的效果,并不能真正补水。一口气将一整杯 200ML 的水喝完,这样才

可令身体真正吸收利用。晨起喝一杯白开水,这已经是很多人的饮水好习惯。然而,关于三餐之前补充水分的重要性,人们却知之甚少。

刘兰指出,饭前空腹喝水,水在胃内只停留 2 至 3 分钟,便迅速进入小肠并被

吸收进入血液,一小时左右可补充到全身组织细胞,供应体内对水的需要,包括分泌充足的胃液以利消化。尤其是早餐前,多饮些水是非常重要的。因此,早、中、晚三餐前约 1 个小时,应该空腹喝一杯水。

## 老人每天饮水量约 1500ML

“需要注意的是,60 岁以上老人比其青年时代体内水分含量少 30%至 40%。”刘兰解释,随着年龄增长,人体内水分呈减少趋势,这是一种老年慢性脱水现象,这种现象容易引起脑血栓和心肌

梗塞等。因此,刘兰建议老年人坚持每天饮水 1500ML 左右。

一般来说,成人每日约需要 2500ML 的水,其中约有 1200ML 至 1500ML 来自于日常饮水。需要注意的是,

人们每日用水量应随气温、身体状况、劳动强度的不同而有所调整。当身体有额外水分流失时,比如大量出汗后、腹泻、呕吐后,还有特殊人群如哺乳期的妇女及孕妇等,都要适量增加水摄入量。

## 不宜长期单一饮用普通纯净水

“对于饮料人们可以选择品尝,但要注意频率和次数,如果为了补充水分则最好选择饮用水。”刘兰提醒,经常饮用高糖分饮料会造成很多健康问题,可能使人们患上糖尿病,加大患肾结石、骨质疏松、龋齿及痛风的风险。

需要注意的是,普通纯净水不适合作为长期单一的饮用水来源。刘兰解释,纯净水一般以城市自来水为水源,清除有害物质的同时,也去除了水中的钾、钙、镁、铁、锶、锌等人体所需矿物质。因此,长期饮用普通的纯净水会导致人体某些矿物质或微量元素摄入不足,对身体造成不良影响。

# 上班族如何久坐不伤身

很多上班族因为工作需要,不得已长时间地坐着。这样时间久了就会损害身体健康。那么上班族久坐怎么锻炼?

## 上班族久坐怎么锻炼

### 1、敲敲大腿

一天到晚在办公室久坐,时间一长,肥胖不请自来。不仅如此,还容易引发痛经、内分泌失调、尾骨痛、便秘等疾病。该怎样保健呢?没事多敲大腿两侧是个不错的办法。方法很简单,伸直双腿,用拳头去捶大腿外侧。从大腿外侧根部(站起来屁股有个窝的地方)开始一直敲到膝盖。

### 2、盘曲双腿

上班族久坐电脑桌前,腿部静脉受到压迫,会影响血液循环。要想避免这种情况,除了每隔一段时间起身活动活动之外,不妨练一练

盘腿坐。两腿分别弯曲交叉,把左腿踝关节架在右腿膝关节处,上身保持笔直,略微向前俯身,双手交叉虚放在肚脐处,保持这个姿势,坐 20—30 分钟即可。

### 3、贴墙站立

背贴着墙,后脚跟离墙壁一拳远,挺胸,收下巴,肩胛骨往后夹,腹肌用力往墙贴,尽量使腰部与墙壁间没有空隙。此动作一来可伸展躯干,放松紧绷的肩膀,二来可训练核心肌群。如果感觉做起来轻松,还可收缩小腹,弯曲膝盖,屁股往下坐,缓慢沿墙壁上下摩擦,可锻炼股四头肌。

### 4、坚持抬腿

抬头挺胸坐直,收紧小腹,慢慢抬起一条腿,使之与端坐着的身体尽可能地保持直角,坚持 5—10 秒后换另一条腿;或者双脚脚跟同时抬起,坚持一会儿再放下。每天坚持做一

会儿抬腿动作,可缓解久坐的肌肉松弛和酸软症状,还能促进下肢气血运行,改善血液循环,预防血栓等疾病。

## 上班族适宜的食物

### 1、柿子抗疲劳

疲惫不堪的体力劳动者多吃些大柿子很有益处。因为疲劳在多数情况下是因为缺血造成的,而柿子里含有很多铁(铁食品)元素,特别是深红色,捏起来非常软的柿子,可以刺激血红蛋白的生成,有助于抗疲劳。

### 2、橙子排废气

橙子可以帮助经常吸入废气的人排除体内的毒素。

### 3、香蕉缓和情绪

香蕉能缓和紧张的情绪,提高工作效率,降低疲劳。

# 睡前喝蜂蜜水小心蛀牙

蜂蜜是老少皆宜的健康食品,其营养物质可以很快被身体吸收,并改善身体健康状况。喝蜂蜜水有着抗菌消炎、促进组织细胞再生,促进消化,改善睡眠,提高免疫力等多方面作用。不过,喝蜂蜜水也有禁忌,喝不对小心惹病伤身。

晚上睡前喝白开水,可以让身体一夜新陈代谢水分储备,但如果喝了蜂蜜水,水中含有大量溶质,密度上升,达不到睡前喝水的作用,而且会使血糖快速提高。蜂蜜水含有的糖分也极容易转换成脂肪堆积在身体里,让你悄悄长胖。

如果刷牙后再喝蜂蜜水就更糟糕了,大量的细菌会在你的口腔里腐蚀你的牙齿,因此晚上睡前喝蜂蜜水委实太不划算。

早晨喝蜂蜜,不仅滋阴润燥,还可快速补充体能。蜂蜜最好饭前 1—1.5 小时或饭后 2—3 小时服用,可以避免刺激肠胃。特别需要注意的是,脾胃虚寒的人不要空腹喝蜂蜜水,可把蜂蜜抹在面包或者馒头上吃,能完全保留蜂蜜营养。

# 六种食物的黄金搭档

我们都知道各种不同的食物相搭配就会有不同的功效和作用,但是如果搭配的不恰当就会有反作用。今天,不如就来一起看看最常见的 6 种饮食黄金搭档是怎样的吧。

**猪肝配菠菜:**猪肝、菠菜都具有补血的功能,一荤一素,相辅相成,对治疗贫血有显著。

**牛肉配土豆:**牛肉营养价值高,并有健脾胃的作用,但牛肉粗糙,有时会破坏胃粘膜。土豆与之同煮,不但味道好,且土豆含有丰富的维生素,能起到保护胃粘膜的作用。

**鲤鱼配米醋:**鲤鱼本身有涂水之功,人体水肿除肾外大都是湿肿。米醋有利湿的功能。若与鲤鱼共食,利湿的功能倍增。

**羊肉配生姜:**羊肉补阳生暖,生姜驱寒保暖,相互搭配,暖上加暖,还可驱外邪,并可治寒腹痛。

**甲鱼配蜜糖:**不仅甜味可口、鲜美宜人,且含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素,并含有辛酸、本多酸、硅酸等,实为难得的强身剂。对心脏病、肠胃病、贫血均有疗效,还能促进生长预防衰老。

**百合配鸡蛋:**有滋阴润燥、清心安神的功效。中医认为,百合清痰水、补虚损,而蛋黄则能除烦热、补阴血,二者加糖调味,效果更佳。

以上这些食物的搭配都可以发挥不同的营养价值,快来试试吧。

# 6 大饮食习惯让你不长胖

据报道,美国疾病控制中心报告显示,美国男性平均体重比 20 年前增加了 15 磅(13.6 斤),女性平均体重增加了 17 磅(15.4 斤)。美国人平均身高增长速度比别的国家都慢;同时,美国人史上最胖的时期已经到来。美国人增重的原因是不健康的饮食习惯,那么应该如何饮食才不长胖呢?下面一起来了解下!

## 选择含钾丰富的食物

矿物质可以调节人体的水平衡,使脂肪无处滋生。含钾高的食物包括了香蕉、哈密瓜和芒果等等。这些食物含有一种叫做天冬氨酸的氨基酸。它们可以联手将体内多余的水分排出。

## 嘴巴不要太忙

我们常常不自觉地养成了习惯——常常嚼些什么东西。比如嚼香口胶、用吸管喝饮料和吃饭的时候不断讲话。最简单的方法是闭上你的嘴巴,专心做自己的事情。不要时不时地找东西来吃。

## 晚上减少摄入碳水化合物

碳水化合物比如面包、意大利面和米饭常常让小肚子变得臃肿。假如你真的很喜欢吃这类食物,记得在午睡前吃。千万不要留到晚上的时候大吃特吃。第二天醒来,你就会发现自己的小肚子又大了。

## 少喝苏打饮料

碳酸饮料中含有的泡沫会让你的

肚子发胀。养成喝白开水的习惯,这样子你就避免了液体卡路里的轰炸,小肚子也就没有那么大负担了。

## 减少吃糖代物

大部分都知道糖份使人发胖,但是却很少人能够抵挡了糖的诱惑。于是,我们纷纷转向糖代物,殊不知,这些糖代物还是含有很高的山梨酸。这样的话,你还不如直接吃真正的糖果。

## 多吃芹菜

每顿饭的时候记得加上芹菜,不需要很多,你可以只是洒一点点碎芹菜叶子。芹菜属于辛辣的调菜,可以加快肠胃的蠕动。