

气泡水可不是“万能健康水”

胃肠功能较弱的人经常“喝气”会造成胃肠胀气

近年来,气泡水因号称“零糖、零添加、零卡路里、富含微量元素”,加上口感清新、气泡细腻、口味多样,成为年轻人心目中“洋气又健康的肥宅快乐水”。网文甚至宣称气泡水可促进血液循环、消除便秘、抑制食欲、有助减肥,将其等同于“万能健康水”。这是真的吗?

“从营养价值来说,花高价买气泡水,跟喝矿泉水区别不大,主要看个人喜好。”专家指出,公众完全高估了气泡水的健康价值。



比苏打水更能降尿酸? 可能有用,但多喝凉白开也能做到

有传言称,气泡水比苏打水更能降尿酸,适合痛风、高尿酸人士饮用。苏打水是碳酸氢钠溶液,具有弱碱性,有助于体内尿酸水平较高的人士碱化尿液,促进尿酸的排出。人体血清尿酸浓度的高低取决于体内嘌呤合成量、摄入量与尿酸排出量之间的平衡状态,尿酸排出量增加,有利于体内血清尿酸浓度的降低。

“气泡水也属于弱碱性水,有促进尿酸排出的作用,但它跟苏打水一样,作用有限。”专家指出,对于患有高血压的痛风患者来说,经常饮用富含钠离子的苏打水并非理想选择,相对而言,气泡水或矿泉水会显得“友好”一些。

其实,日常多喝水、少吃肉,多吃蔬菜,也能控制尿酸水平,促进尿酸排出。从这个角度来看,多喝物美价廉的凉白开并不比喝气泡水逊色。

气泡多 = 更天然更健康? 离开含量谈营养价值无意义

目前,市面上常见的气泡水分为天然气泡水和人工气泡水两类。天然气泡水是指地表下水源或永冻层的冰块在一定压力下产生的水,除了含有天然二氧化碳气体,还含有钾、钠、钙、镁等天然矿物质和微量元素,是一种富含矿物质的矿泉水。天然气泡水在打开瓶盖后,释放的气泡丰富细腻,持续较久的气泡也被认为是“更天然更健康”的表现。

“从地下开采并加压灌装的天然气泡水,生产成本较高,标价也较高。其实它的矿物质含量与普通矿泉水相差无几。”专家说,这种气泡水虽然含有多种矿物质,但离开含有量去谈营养价值是没有意义的。

一瓶气泡水约为 600 毫升,所含的天然矿物质和微量元素总量并不多,如果试图通过喝气泡水来满足人体所需的微量元素,那对人们的胃肠容量是一个巨大考验,根本就不可能。“如果通过饮用液体来补钙,那喝气泡水远远不如喝牛奶的效果好。”专家说,当然,和凉白开和纯净水相比,气泡水的营养价值要高一些,可以理解为“比什么矿物质都没有要好点”。

专家指出,通过饮水来补充矿物质的行为也不可行,合理的膳食补充才是解决问题的正道。“如溶解在水中的矿物质尤其是钙盐和镁盐的浓度较高,那么水的硬度会比较高。长期饮用硬水,出现结石的风险会明显增高。”

可抑制食欲能减肥? 腹中胀气营造的幻觉!

有不少气泡水爱好者在网上介绍经验,称气泡水可抑制食欲,喝完一瓶气泡水再吃饭,进食量会明显减少,有助于减肥。还有网文宣称“气泡水可以消除便秘、阻断糖类与脂肪的吸收”。

“气泡水富含二氧化碳气体,进入胃部后会产生饱腹感,给大脑一个虚假的‘吃饱了’的信号。”专家说,但这种饱腹感是非常短暂且不真实的,这就是大家喝完可乐“返气”的感受,一口气消失后,该饿还是会饿。故意用喝气体的方式来增加饱腹感,错过用餐时间,过后再进食,吃多的风险更大。对于胃肠功能较弱的人来说,经常“喝气”会造成

胃肠胀气,弊大于利。

同样的,气泡水带来的气体可能会刺激肠道的蠕动,或许在一定程度上能改善便秘。但也正因为胀气,进食量减少,肠道内没有足量的食物残渣,单靠气泡水“加油”,依旧难以完成排便的过程,甚至可能因为肠道胀气而不适。想通过促进胃肠蠕动来缓解便秘,倒不如吃点番薯等富含膳食纤维的食物,既能使大便成型,又可产气,促进肠道蠕动。

有些气泡水为改善口感,会添加甜味剂。和糖相比,甜味剂不提供热量,长期喝添加有甜味剂的气泡水,并不会增加人们对糖的摄入量。

相关链接:

我们喝的矿泉水都有啥区别?

现在的矿泉水形形色色,有一两块一瓶的,也有十几块一瓶的,更有甚者卖到几十上百。那我们买哪种水更好?它们之间究竟有什么差别?

其实,这些水严格来说应该称作“瓶装水”,大概可以分为纯净水、矿物质水、矿泉水三种。

纯净水

优点:清洁卫生、便宜

缺点:不含矿物质

顾名思义是纯洁、干净,里面除了水还是水。水源多采用我们日常生活用水,通过适当的食品加工方法制成。

矿物质水

优点:价格便宜,里面含有矿物质

缺点:矿物质不是天然的,而是人工添加的。采用的是自来水,经渗透过滤,变成干净的水以后,往里面添加一些矿物质(比如钙、镁离子)而成。

通过瓶装水包装辨别“矿物质水”:

①商品命名为××饮用水;

②看配料表:配料表中会注明人工添加的物质。

矿泉水

优点:富含矿物质,如:锂、锶、锌、碘、硒等

缺点:某些珍贵区域产的价格高

矿泉水是在地层深部循环形成的或经人工揭露的、未受污染的地下矿水,含有一定量的矿物质、微量元素或二氧化碳气体,含有国家标准规定的矿物质及限定指标。

那问题来了:到底喝啥样的水最好?

专家介绍,其实喝水只是为了补水,别指望靠水里的微量元素来补充营养。我们日常饮食中所摄入的微量元素早就超过了从水中获得的一丢丢。

喝纯净水不会导致身体营养流失,喝矿泉水也不会补充多少微量元素。购买前要先观察有没有漏水及沉淀,还要选择合格的生产厂家,注意商品名称、生产日期、矿物质等等。

所以归根结底,喝水最重要的只是两点:一点是安全,一点是量够。只要水质安全,每天补充足够的水就好啦。

据新华网

脸上痘痘为什么总是反复发作? 理清这几个原因或能有效“灭痘”

青春痘是皮肤科最常见的一种慢性毛囊炎性皮肤病,医学名称叫痤疮,好发于年轻人中。对广大“痘友”来说,青春痘总是反复发作,是一个极大的烦恼,那应该如何避免青春痘的反复发作呢?为此,记者采访了皮肤病专家。

那么,我们要如何避免青春痘的反复发作呢?

专家表示,想要避免青春痘反复发作,就要先了解青春痘的形成原因及诱发因素,如果能避免这些诱发因素,或能有效缓解其症状,甚至能痊愈。

1.形成原因

(1) 油脂分泌过多:青春期的少年油脂分泌旺盛,激素水平处于一个较高的水平,容易滋生青春痘。

(2) 毛囊皮脂腺堵塞:毛囊皮脂腺堵塞,容易导致油脂分泌物排不出来,以致堵在里面形成粉刺,长出青

春痘。

(3) 细菌或真菌感染:很多人长出的青春痘,会出现发红或化脓等情况,这可能就是由于细菌或真菌感染出现的炎症反应。

(4) 其他炎性免疫反应:各种免疫功能下降及炎症反应,都是会明显增加痤疮的发生。

2.诱发因素

(1) 精神紧张:生活、工作压力大,精神紧张等,也可能导致油脂分泌过多。

(2) 经常熬夜:由于晚上 10 点到凌晨 2 点是油脂分泌最旺盛的时段,此时如果熬夜玩手机、电脑等电子产品,就易刺激皮肤的油脂分泌更加旺盛,导致频频长痘。此外,经常熬夜,皮肤的免疫系统会下降,继发细菌或真菌感染的几率会加大,长痘也会更严重。

(3) 饮食不当:在饮食上,喜欢

吃辛辣刺激、甜腻油腻等食物,如烧烤、巧克力、汉堡、肯德基等,由于热量高、糖分足,极易加重油脂的分泌,进而加重青春痘。

(4) 经常化妆:很多女性会经常化妆,粉底使用多了,容易堵住毛孔,导致皮肤分泌物排不出,也容易长痘。

(5) 激素波动大:女性在月经前后,激素会有一个正常的生理变化波动,也可能加重青春痘。

最后,专家也提到,要知道人体是一个生命活体,身体每天都在出现变化,只要身体出现不耐受,如形成原因或诱发因素的干扰,就易引起疾病,但也无须过于紧张,如果青春痘出现反复发作的情况,就应及时就诊,医生会根据具体情况给你进行调理,并给予一些生活方面的指导。

据新华网