

# 喝了这么多年水 你可能一直都“喝错了”

## 喝水的10个流行说法 让我们来一辨真假

喝水看似是小事,但却关乎生命。关于喝水的传言五花八门,比如“阴阳水不能喝”“矿泉水比纯净水更好”等等,让人不知道哪个是对哪个是错。医学专家整理了关于喝水的10个常见说法,今天,让我们来一辨真假。

### 喝水量越多越好? 真相:并不是

虽然“多喝水”对健康有益,但也并非喝得越多越好。当水的摄入量超过了肾脏排出能力的时候,可导致体液浓度降低,血浆钠离子浓度减少;血液稀释,血浆蛋白质总量、血红蛋白、红细胞比积减少;细胞内、外液的容量增加等,进而导致水中毒。

那么,喝多少水合适呢?根据《中国居民膳食指南》的建议,温和气候下,轻身体活动水平的男性和女性每天分别需要喝够1700毫升和1500毫升的白水,比如白开水、瓶装水、包装饮用水、天然矿泉水、天然泉水等。如果高温或者大量身体活动情况下,需要适量增加饮水量。

### “阴阳水”不能喝? 真相:放心喝

民间传言:“喝阴阳水会拉肚子,不能喝两掺水。”所谓的阴阳水其实就是冷热两掺的水,生活中这种现象特别普遍,毕竟刚烧开水那么烫,着急又不能喝,只能掺些凉水来降温,正常操作而已。这种“阴阳水”完全可以喝,也不会导致拉肚子,但前提是保证无论冷水还是热水都是已经烧开过的水或者卫生指标合格的瓶装水,只要符合这样的条件,温度不同的水掺和在一起喝就没问题。

但如果是生水可就不好说了,因为生水没有经过高温处理,可能含有致病菌或寄生虫,并不推荐饮用,喝了真可能会拉肚子了。

### 饭后喝水会影响消化? 真相:并不会

有人认为饭后喝水会稀释胃酸,影响食物的消化。其实并不会,胃酸没有那么容易就会被稀释掉。比如有一篇国外的资料中就提道:吃饭前后喝水以及吃饭的时候喝水,都不会影响消化,反而还有助于改善消化。

### 矿泉水比纯净水好? 真相:视情况而定

纯净水是普通水采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法或其他适当的水净化工艺加工制成的包装饮用

水,几乎不含矿物质等杂质。而矿泉水是从地下深处自然涌出或经钻井采集的含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分,在一定区域内未受污染并采取预防措施避免污染的水。

虽然饮用水对人体微量元素营养的贡献较小,但当膳食中无法获得足够钙等微量元素时,从饮用水中补充矿物质含量也不失为一个途径。所以建议微量营养素本身缺乏的人群可以选择喝矿泉水。而存在尿路结石等疾病的人群,建议选择喝纯净水。

### 喝硬水容易得结石? 真相:不会得

所谓的硬水就是指水里钙和镁总浓度比较高的水,含量越高水质越硬。水里面的钙镁等矿物质含量较高,烧水的时候就会在水壶底层和壁上形成水垢。

常喝这样的水并不意味着得结石。要想预防结石还得做到多喝水才行,有研究表明,增加饮水量和排尿量可以降低肾脏及泌尿系统结石的发生风险。

### 喝水也会胖人? 真相:不可能

长胖的原因是因为全天摄入的热量>消耗的热量,导致脂肪积累,逐渐变得“圆润”。而水并没有热量,无论是热水、冷水、温水,它们的热量都是0。所以,即便喝再多的水也是不会长胖的,除非你喝的是糖水。

### 苏打水能治疗高尿酸? 真相:不能治疗

临床上治疗高尿酸经常会用到碳酸氢钠,所以有一部分人认为喝苏打水就能治疗高尿酸血症了。我们常说的苏打水,虽然也是含有碳酸氢钠的弱碱性水溶液,但是苏打水中碳酸氢钠的含量和药物相差很多,是不能起到治疗作用的。

不过,喝一些苏打水倒是能增加饮水量,当然白水也会有一样的效果。我国《高尿酸血症与痛风患者膳食指导》中建议高尿酸血症与痛风人群每天需要喝够2000毫升的水,多喝水能促进尿酸排出体外。另外需要注意的是:部分苏打

水钠含量较高,如果苏打水喝多了,就要减少一些食盐的摄入量。

### 晨起要喝淡盐水? 真相:喝了有风险

很多人习惯早上喝一杯淡盐水,认为可以增加肠道渗透压、清理肠胃、促进宿便排出。实际上,人体没有啥“宿便”,医学上也没有“宿便”“排毒”这样的概念。

一杯300毫升的淡盐水,一般需要2克左右的盐。根据《中国居民膳食指南》的推荐,每人每天的食盐摄入量要小于5克,如果早上喝水就已经摄入了近2克的食盐,全天的食盐摄入量就很容易超标,容易升高血压,对心血管健康不利。特别是对于本身就患有高血压、心脏病及肾功能异常的人更需要提高警惕。虽然不建议喝,但可以用淡盐水漱口,有助于清新口气。

### 喝蜂蜜水治疗便秘? 真相:不一定有用

关于喝蜂蜜水促进排便这件事,并不是对所有人都有用的。如果你喝了蜂蜜水以后达到了所谓的通便效果,说明你有果糖不耐受。

蜂蜜中含有大量的果糖,而有的人肠道对果糖吸收比较慢,果糖来不及吸收,为了平衡肠道内的渗透压,水分会进入肠腔,大便体积就会增加,从而增加了大便排出,有的人还可能会出现腹泻!

### 千滚水会致癌? 真相:不会

生活中千滚水是特别常见的,一壶水烧完放久变凉了,再想喝热的就需要继续插电加热一下,有的时候一壶水都要重新烧开三四次。于是有人担心,反复烧开的千滚水会不会亚硝酸盐超标而致癌?

有人做了相关的实验,自来水反复煮沸8次后,亚硝酸盐含量仅为3.38微克/升。与《GB5749-2006生活饮用水卫生标准》中规定的生活饮用水水质中亚硝酸盐含量≤1000微克/升相差还很远,所以不用担心会致癌。只要自来水本身卫生是合格的,多烧开几次完全可以放心喝。

据《重庆晨报》

## 啤酒肚 是经常喝啤酒导致的吗? 错! 睡眠不足才是元凶

啤酒肚,又叫“罗汉肚”,很多人都因为它而烦恼。为什么会会长啤酒肚呢?有人说啤酒肚顾名思义是经常喝啤酒导致的,有的人说是不加节制地暴饮暴食引起的,有的人说是与遗传基因有关。究竟哪种说法正确呢?一项最新研究显示,经常睡眠不足的人更容易囤积内脏脂肪,导致“啤酒肚”。

### 喝啤酒和啤酒肚 关系不大

啤酒肚与喝啤酒关系大吗?传统观念认为,过量饮用啤酒将使人出现大大的“啤酒肚”,但最新研究显示,喝多少啤酒实际上与人的腰围没有关系。

欧洲研究者发现,啤酒中并不含有使人体发胖的高脂肪,啤酒产生的热值,主要来源于酒精成分和其他浸出物营养成分。由于啤酒的种类不同,含热量多少存在差异,如大瓶600ml容量的啤酒约有160千卡热量,浸出物成分转化为90千卡热量,这些热量可供正常人每天约1/5的热量。

此外,好饮啤酒者出现啤酒肚乃至肥胖的概率,并不比不喝啤酒的人高。虽然啤酒算不上减肥饮料,但也并不是造成饮酒者超重的原因。研究者发现,排除如运动及教育等因素,经常喝啤酒的人与那些不喝或很少喝的人相比,腰围并不会更粗,体重也不会更重。最近,英国和捷克的研究人员对近2000名捷克人的饮酒习惯与身体肥胖状况进行了随机抽样调查,发现“啤酒肚”与喝啤酒多少并没有多大关系。实际上,一杯啤酒的热量仅为150卡路里,脂肪也只有0.3克,而且啤酒含有蛇麻子等物质,还可以降低得心脏病、糖尿病的概率。因此,一天喝一杯啤酒没问题。

### 常睡眠不足 才是真正元凶

那是什么导致啤酒肚的呢?最近一项最新研究显示,经常睡眠不足的人更容易囤积内脏脂肪,导致“啤酒肚”。

据英国《每日邮报》报道,一个由英国帝国理工学院牵头、多国研究人员组成的团队收集了5151名成年人的健康数据。这些人平均年龄37岁,男女各占一半,均参与了2011

年和2013年美国全国健康和营养调查,填写了睡眠情况问卷。研究人员经由双能量X射线吸收仪扫描了解这些人的身体脂肪分布状况。依据统计数据,研究对象日均睡眠时长略微不足7小时。考虑到年龄、种族、身体质量指数、身体总脂肪量、每日摄入的能量和酒精量、睡眠质量和睡眠障碍等因素后,研究人员发现,睡眠持续时间和内脏脂肪量之间存在明显负相关:睡眠时间越少,内脏脂肪越多。两者关系在每天睡眠时间不小于8小时才趋于平稳,这一规律在男性身上表现得更为明显。

内脏脂肪是人体最危险的脂肪之一。与会让人看起来肥胖的皮下脂肪不同,内脏脂肪从外观看起来并不明显,但会提升患高血压、肥胖、高胆固醇和胰岛素抵抗等代谢疾病的风险。研究人员猜测,睡眠太少会导致大脑多个部分的活动调节异常,影响大脑产生愉悦的感觉。它还会导致降低食欲的激素减少,向大脑发出进食信号的激素增加,使人摄入更多热量。另外,它还可能会导致胰岛素抵抗,这些都与内脏脂肪增加有关。

### 睡眠不足 会带来三大危害

有的人总是睡不了一个好觉,长此以往,不仅容易头痛,皮肤也变得干巴巴的。在这里,专家介绍了睡眠不足给我们带来的三大危害:

**1.容易肥胖** 持续睡眠不足,饱食中枢就不能正常工作,会让你怎么吃都有吃不饱的感觉。换言之,睡眠不足,长此以往便会形成易胖体质,让你在不知不觉中发胖。

**2.记忆力低下** 为了让大脑得到充分的休息,深度睡眠是十分重要的。整理一整天的记忆,也是在你进入深度睡眠的状态时进行的。持续睡眠不足的话,也会让你得不到充分的深度睡眠。自律神经容易紊乱,记忆力也会下降。睡眠不足的状态,还会让你容易急躁。

**3.不能控制好情绪** 睡眠不足的状态连接持续好几日的话,很容易会因一些小事便急躁不安,容易发怒,变得不能很好地控制自己的情绪。在职场这样做的话,会让同事产生反感情绪,对你与周围人的交流沟通也会产生很大影响。

本报综合

