



饮水的科学

饮水中的坏习惯

水看上去清澈洁净,但一样有微生物、有害物质藏身,无论喝桶装水、瓶装水还是自己烧的水,都要尽量避免以下坏习惯。

饮水机从不洗。桶装饮水机无论是家庭还是办公场所都已非常普遍,但有时饮水机自从放在那儿就再也没“洗过澡”。饮水机看似让人喝上好品质的水,实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机龙头时,听到“咕噜”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带入。据国家环境卫生监测部门检测数据显示,桶装饮水机内的冷热水胆 3 个月不洗就会大量繁殖细菌,如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以,最好 30 天清洁一次。办公场所的饮水机因为使用频繁,应更勤加清洗。

自来水一烧开就喝。国人喝白开水是种好习惯,但是水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。专家建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会再烧;水快

开时把壶盖打开;最后,水开后等 3 分钟再熄火,就能让水里的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

爱喝瓶装水。携带方便、开盖能喝,在国内瓶装水消费正在以每年 30% 的速度递增。其实瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的物质,尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。因此,瓶装水一定不能受热或暴晒。“很多人喜欢在车里放一箱水,这是不对的。尤其夏天,后备箱温度非常高,容易让有害物质进入水中。最好的办法是买个质量好的水壶自己带水,安全又环保。

喝千滚水。“现在用电热水壶的家庭越来越多,很多人烧的水一次喝不完,过一会儿又重复烧开。这种千滚水最好别喝。”水烧开应尽量当次喝完,别反复加热。很多人担忧饮水机中的水是不是千滚水,因材料限制,饮水机中水达不到沸腾的状态,不是千滚水。“但桶装水的最佳饮用时间是出厂后 1 至 15 天,一旦超过 15 天,水中的细菌过多,就不宜再饮用。”

错误的饮水观念

不渴不喝水。国内一项调查数据显示,很多人都是感觉渴了才喝水。殊不知当人感到口渴的时候,身体已经流失了 1% 的水分。

喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。同时,越不注意喝水,喝水的欲望就会越低,人就会变得越来越“干旱”。所以,不管渴不渴都要及时补水。外出时手里带上一瓶水,随时喝一口;办公室或家里多放上几个水杯,见缝插针,有机会就喝。

每天喝不够 6 杯水。上班一族常常会因工作关系疏忽了喝水,长此下去,膀胱和肾都会受损害。《中国居民膳食指南》建议,在温和气候条件下生活的、轻体力活动的成年人,建议每天最少饮水 1200 毫升,大约 6 杯的量。如果活动量大,出汗多,则相应增加喝水量,及时补水。有人会问,之前一直说每天喝水不少于 2000 毫升也就是 8 杯水,为什么现在只有 1200 毫升?其实,2000 毫升是指人一天需要的水分总量,果蔬里含有大量水分,连主食、肉里都有,人体需要的水,很大一部分来自于食物中。6

杯是最低限的量,有些人则需要喝得更多。比如烦躁的人多喝水能舒缓心情,肥胖的人多喝水能保持体重,运动后、洗澡后也都要及时补充水分。

不按体质喝水、饮料代水。“白开水没味,还是喝饮料吧。”很多孩子每天可乐、果味饮料不离手,用饮料代水,无异于花钱买身病。不但起不到给身体补水的作用,还会降低食欲,影响消化和吸收。如果一定要喝有味儿的水,也要根据自身体质,适当改善。比如便秘的人可以喝点蜂蜜水或者蔬菜汁,能够促进肠道蠕动;而胃寒的人要少喝性寒的绿茶、凉茶、果汁,多喝暖胃的红茶、姜糖水。

三杯“救命水”

“救命水”不是真的喝了就能救命,而是要做到科学的饮水方式,正确的饮水方式会给健康带来极大的好处和功效。

晨起不喝水,到老都后悔。早上起来的第一杯水真正意义上的“救命水”,中老年人更应该注意。人体经过一夜代谢之后,身体里的有害物质需要冲刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度,增加循环血容量。早晨这杯水最好选以下三种:第一种是清澈的白开水、矿泉水,都能够降低人体血液黏稠度;第二种是柠檬水,能够提升早晨的食欲;第三种是淡盐水,它对便秘的人非常有益。

吃咸了不马上补水。吃太咸会导致高血压,也可导致唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等。如果吃咸了,首先要做的就是多喝水,最好是纯净水和柠檬水,尽量不要喝含糖饮料和酸奶,因为过量的糖分也会加重口渴的感觉。淡豆浆也是一种很好的选择,其中 90% 以上都是水分,而且还含有较多的钾,可以促进钠的排出,且口感比较清甜。

睡前不喝水。睡前不宜喝太多水,但可以稍微抿上两口,尤其是老人。当人熟睡时,由于体内水分丢失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度会变高。临睡前适当喝点水,可以减少血液黏稠度,从而降低脑血栓风险。此外,在干燥的秋冬季节,水还可以滋润呼吸道。

非油炸食物不一定健康

走进超市,很多食品都打出“非油炸”的宣传口号来吸引消费者,非油炸的方便面、膨化食品也往往比同类型的油炸食品销量更大。那么,非油炸的产品就健康吗?

非油炸不等于低脂肪

不少所谓非油炸的脆片食品,为了使其口感酥脆,往往要加入高饱和的油脂,其中含有大量的棕榈酸或硬脂酸。

那些美味的虾条、妙脆角之类的膨化食品,是用挤压膨化方法生产的,不需要油炸。但这绝对不意味着低脂肪。美味膨化食品的脂肪含量通常都在 15% 以上,少数产品甚至高达 30% 以上。

非油炸也能产生致癌物

很多人不吃油炸食物,一方面是因为油炸食品脂肪含量高,会带来过多的能量;另一方面,油炸食物的加工温度比较高,淀粉容易在高温油炸时产生丙烯酰胺这样的致癌物。那么,非油炸食物就没有吗?

以目前市面上的一些薯片为例,普通的薯片是油炸出来的,而非油炸的薯片是烘烤出来的。而烘焙的温度往往要达到 200 度以上。而当烤制温度超过 140 度时,同样会产生丙烯酰胺。

油炸与否不是选择食物的依据

要评价一种食物是否健康,一定要从多方面入手。

看食物的配料表。配料表揭示了食物的真相,通过看配料表,你

会发现这个食物是由哪些原料加工而来的。在配料表中有这样一个规律,排在最前面的成分,是含量最高的。因此你可以通过看配料表来判断这个食物的主要成分是什么。如果主要成分是油脂等高热量的原料,那种食物的热量肯定低不了。

看食物标签上的营养成分表。对于现代人来说,同样类型的食物,油脂含量越高,越不利于健康;热量越高,越不利于健康;食盐含量越高,越不利于健康。

看食物的加工方法。油炸的加工不利于健康,这是众所周知的。同时,我们要挑选那些加工温度低、加工过程简单的食品。这样的食品营养素的保存率最高,也最安全。

看食物添加剂。还应该多关注其中添加的色素、香精、防腐剂等成分,尽量选择天然一些,构成上简单一些的食物。



床下易成尘螨栖身地

家里搞卫生,最让人头疼的可能就是无处不在的灰尘了,尤其是一些难以清理到的“死角”,其中,床下的灰尘对人体危害最大。

研究发现,在生活环境中,每天都会产生灰尘,一般灰尘的成分包括漂浮尘埃、化学烟雾,而隐藏于床下的灰尘除了这些,还包含排泄物、纤维等,这些凭肉眼很难发现,人们也常常疏于清理,它们长期漂浮在卧室空气中,并被大量吸入或附在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地,尤其是养宠物的家庭,灰尘中易夹杂动物毛发,更容易滋生细菌。而人每天基本的睡眠时间为 7~8 小时,这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病,小于 5 微米的粉尘颗粒,会沉积在呼吸道的终部——肺泡里,损伤呼吸道黏膜,造成支气管炎等。此外,灰尘对过敏的人也是极大的威胁。

清除床下灰尘最好的办法是,两三天简单清洁一下,可以把湿抹布裹在晾衣竿上,伸进床下清扫。

每隔一两个月,把床搬开,彻底清扫一遍。由于灰尘容易到处飞扬,因此打扫之前最好能洒点水,也可用吸尘器进行彻底清理,建议打扫时戴着口罩,以避免有害的灰尘吸入肺内,危害身体健康。此外,应养成一些好的生活习惯,尽量不要将灰尘带进卧室,回家后换上家居服,外衣挂在客厅。



儿童哮喘的家庭保健

春季是儿童哮喘多发季节,由于儿童哮喘反复发作,迁延不愈,所以治疗哮喘时,最关键的一环是家庭保健。医生在治疗哮喘过程中,不仅需要患儿的积极配合,更需要家长给予足够的关注。医护人员应建立起积极的合作伙伴关系,变被动治疗为病儿和家长参与的主动治疗。一般情况下,家庭保健应注意以下几个方面:

首先,注意居室环境,要保持室内空气新鲜,定时通风换气。室温保持在 22 摄氏度左右为宜,并要保持一定的室内湿度,吸入湿润的空气有利于呼吸道黏膜绒毛发挥正常的运动功能。可经常在地上洒些水或拖地;冬季可把湿布放在暖气上;也可打开壶盖让水保持沸腾状态;有条件可用空气加湿器,增加室内湿度。此外,还要经常清扫室内积尘,最好不要养宠物;要注意避免患儿被动吸烟等。

其次,注意食品的选择,特别是在患儿哮喘发作期,应供给营养丰富、清淡易消化的食物,如藕粉、牛奶、蛋羹、米粥等。平常也要保证营养及进食量,少吃油腻或过甜的食物,避免吃生冷食品。如对某些食物过敏就应忌口,以免诱发哮喘发作。

第三,长期吸入皮质激素对预防哮喘发作有肯定的疗效,这也是目前哮喘治疗最好的方法。有些家长担心激素有副作用,

不愿让小孩配合治疗而造成病情反复发作。实际上,只要剂量适当并掌握正确的用药方法,不良作用很小,但需要注意,吸药后必须马上用凉开水漱口,以免药物残留在口腔及咽喉部刺激黏膜,引起局部不良反应,如细菌感染、声音嘶哑或上呼吸道不适等。

第四,坚持口服小剂量茶碱也是家庭治疗哮喘的重要环节。特别是茶碱缓释剂型的出现,使茶碱昼夜血药浓度稳定,作用持久,疗效更为理想。在服用时需注意茶碱缓释片不可压碎或咀嚼,只能沿划痕掰开;茶碱控释胶囊则应该整个吞服或将胶囊中的小丸倒在半汤匙温水中吞服,以保证药效。

此外,家长应帮助或督促患儿记录哮喘日记,这是加强哮喘患儿自我监督和提高自我管理能力的有效方法。记录的内容包括每天天气情况、学习和参加课外活动情况,是否坚持服药、有无哮喘发作及其诱因等情况,定时测定并记录最大呼气峰流速(即在胸部充满气体后用力呼气时,气体通过气道的最快速率)。通过监测病情变化,掌握发作规律,医生可掌握患儿可靠的信息,从而制定出个体化的治疗方案。同时,这种记录的方式,也可增强患儿战胜疾病的信心。

全麦与鱼类食品有助防止儿童哮喘



女性几种肾虚症状

随着年龄增长与生活节奏加快,女性朋友常会感觉自身的毛病越来越多,不仅会出现精神疲惫还会陆续出现反应迟钝、腰酸腿软、皮肤颜色枯槁、下眼睑颜色暗淡、耳廓颜色焦枯、骨骼脆弱等症状。特别是职业女性,工作压力大,生活没规律,大多有以下几种不同程度的肾虚。

头发掉得多。中医认为,掉发与肾虚、肾气不足有关。如果你渐渐出现掉发,头发干枯稀疏,失去光泽。那么就要考虑一下是不是与肾功能减退有关了。

金鱼眼。眼袋挂在眼睛下面,不管补多少睡眠都补不回来,那可能不是眼袋,而是

下眼睑浮肿。眼睛浮肿也是肾虚的信号,那说明肾脏已不能够借助尿液的生成及时排出身体内的毒素,所以才会造成水肿,此时肾功能可能正在减退中。

暴躁易怒。忽冷忽热、暴躁易怒、盗汗、月经周期拖后等等,这些更年期症状居然出现在 30 多岁女性的身上,这时候就应该去医院检验一下是否肾有问题了。

体重暴增。虽然控制饮食但体重暴增,即使是运动、节食也无济于事。那么就要关注一下身体的变化了,看看是否同时有其他肾虚症状。

饮用豆浆需注意以下几点

豆浆性质偏寒,消化不良、嗝气和肾功能不好的人,最好少喝豆浆。

另外,急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者不宜食用豆制品,以免刺激胃酸分泌过多加重病情,或者引起胃肠胀气。

加了红糖的豆浆,不容易被人体吸收。因为红糖里面有多种有机酸,它们会和豆浆里的蛋白酶结合,而加白糖就不会有这种现象。

暖瓶保温豆浆这种方法不足取,因为暖瓶温湿的内环境极有利于细菌繁殖。另外,豆浆还能够溶解暖瓶里的水垢,喝了会危害人体健康。

豆浆是由大豆制成的,嘌呤含量很高,且属于寒性食物,所以有痛风、乏力、体虚、精神疲倦等症状的虚寒体质者都不适宜喝豆浆。

豆浆不但必须要煮开,而且在煮豆浆时还必须要敞开锅盖,这是因为只有敞开锅盖才能让豆浆里的有害物质随着水蒸气挥发掉。

豆浆一定不要与红霉素等抗生素一起服用,因为二者会发生化学反应,喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在一小时以上。

常喝豆浆要注意补钙,豆类中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素,这些都是对人体不好的物质。对付它们的最好方法就是将豆浆煮熟,长期食用豆浆的人不要忘记



补充微量元素锌。

手术或病后处于恢复期的病人身体抵抗力普遍较弱,肠胃功能不是很好,因此,在恢复期间最好不要饮用寒性的豆浆,这样容易产生恶心、腹泻等症状。

病人恢复期间最好饮用酸奶,可以促进消化,保护肠胃功能。

(本版稿件均选自健康网)