

怎样喝水才健康?

水是生命最重要的源泉,在生活中喝水也是有讲究的,健康正确的喝水习惯才能让你身体健康,那么你知道如何喝水才有助于健康吗?关于“健康饮水”,今天和您简单探讨。

运动出汗 及时补水很重要

科学研究表明,脱水2.5%就能造成跑步和运动效能25%的下降,而补水的大原则就简单的两条:永远不要在感到渴的时候才喝水;一旦感到渴了,必须立即补水。

普遍认可的做法是:运动前两小时喝500毫升水;运动前上一次厕所,再喝250毫升水;运动完后半小时再喝另外500毫升水。

如果选择跑步,过程中补充运动饮料和水果汁也是不错的选择,可以迅速补充糖分和钠等微量元素。

在运动过程中要尽量小口喝水,每次喝固定的体积。这样你可以比较稳定的补水,尽量别把胃部撑得过早。

避免很快地喝。不管你怎么样训练在运动中喝水,你总是会在喝水的时候屏住一两次的呼吸。所以,跑动中喝水别千万着急。

跑步下坡前或者下坡刚开始的时候喝水。上坡的时候,你的身体往往会更容易处理喝进来的液体。但是记得别喝太多,要不然胃部会不舒服。

如果你在比赛,可以在到下一个饮水站十到十五分钟前喝完最后一口水。这样你可以在到达下

一个饮水站前吸收一部分液体。

如何判断是否需要补水?话说按饮水的多少可以分为三种运动者:水牛型、正常型、骆驼型。

水牛型选手喝水又多又频,没水迈不了步;骆驼型的选手可以一口水不喝,完成一个马拉松;而大部分运动者属于正常型,介于两者之间。

那么该怎么判断自己要不要补水呢?有个很简单的办法——看尿液的颜色。

清亮和淡黄没有问题;深黄色是脱水,需要补水;棕色以上是深度脱水,需要立刻停止运动,去一个凉快的地方,喝水直到尿液颜色变正常。

此外,流汗率永远与跑步的强度、补水程度成正比。最有效的测量流汗率的办法是进行一次流汗测试。

首先,在运动前60—90分钟称一下你的净重。完成跑步前,不要吃东西、不要喝东西,也不要洗澡,再称一下你的净重,运动前和运动后的体重之差就是你的净汗液流失。

把这个数除以你运动的分钟数,再乘以60,就是你每小时的出汗率。

确定了出汗率,你就知道该喝多少水啦!

弱碱性水 更多为商家的营销卖点

近日,一条关于瓶装水酸碱度的图文在网络热传。图片展示20多种市面常见的品牌瓶装水,加入试剂后,不同颜色代表不同酸碱度。该文宣称,根据现场实验,蓝色为碱性,黄色为酸性。并建议市民喝水选择弱碱性水,称弱碱性水更健康。北京公众健康饮用水研究所常务所长赵飞虹表示,水的酸碱度并不是衡量水质好坏的指标。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅则补充,目前,弱碱性水、酸碱体质等概念也没有足够的科学依据。

水质PH值与水质健康到底有什么关系?喝弱碱性水真的更健康吗?朱毅回应,类似弱碱性水有助人体健康、人体体质为酸碱性等概念仍没有足够的科学证据支持。“弱碱性水”更多为商家的营销卖点。

赵飞虹解释,酸碱度不是衡量水质好坏的指标。比如,水里面的污染物多少,用PH值无法展现。我们常说的弱碱性水,指水的PH值稍大于7。朱毅解释,人体的内环境相对平衡稳定,PH值一般在7.35至7.45之间。人体内环境不会因为喝下人体能够承受的酸碱物质后,改变本身酸碱度。弱碱性水喝下去后,在胃肠道内部就会被中和,并不会被人体吸收。

对于近几年流行的苏打水,赵飞虹解释,目前,很多苏打水均属于饮料范围,添加酸味剂、防腐剂、甜味剂等,并无所谓的改善酸性体质等功能性作用。

根据数据,同为矿泉水,但PH值及酸碱度却不同。例如,有些矿泉水为碱性,有些却呈弱酸性。饮用水的PH值则大多为中性,为6或7。此外,由于一些饮料中加入酸性物质,因此,PH值为3,酸性较强。

酸碱度不是衡量水质好坏的指标。比如,水里面的污染物多少,用PH值无法展现。水的PH值与水中成分有直接关系。例

如,大部分纯净水、蒸馏水中矿物质含量低,因此中性或偏酸。但如果水中矿物质元素,如钠、钾等元素较多,水则偏碱。但某些山泉水中矿物质含量也较低,水也偏酸。这也是为什么同为矿泉水但酸碱不同的原因。

多位专家均提示,水并没有那么多功能性的作用。朱毅说,水就是水,功能单一,没有必要在水上面增加概念。

那么早上起来喝什么水最有利于健康呢?来看看人们常喝的那几种水——

身体缺水 威胁健康不容忽视

水,身体中最重要的营养物质,可以说没有水,就没有生命的延续,所以,每日充足饮水是必须要满足的事情,但现实生活中因为种种原因,总有些人喝不够水。

长沙55岁的林女士工作忙起来常常一天都喝不了几口水。最近天气炎热,她感到腰背部胀痛,自以为是结石的老毛病犯了。

这天,林女士右小腹疼痛加剧,不久后竟意识不清,家人将她紧急送到长沙市中心医院,医生诊断她是患上了尿路感染,而且已经发展为脓毒血症性休克,部分手指和脚趾坏死,随时有截肢风险。

急诊重症监护室(EICU)主治医师郭萃蓉介绍,“天热、湿度大时,是尿路感染的高发期,因为细菌活跃,侵袭力强,此时人体的尿道和膀胱很容易充血、肿胀,如果市民饮水少、出汗多、久坐憋尿,就会导致排尿减少、尿液变浓,不能把细菌及时冲走,泌尿系统容易遭到细菌侵害。

女性因为自身生理特点,是尿路感染的高发人群。”郭萃蓉提醒,为了防止尿路感染,要避免憋尿和久坐,多喝水,建议每日饮水量宜大于2000毫升,以保

持充足尿量,起到冲洗尿道作用,促进细菌及毒素的排出。

喝水,每天必做之事,对于身体非常重要。不同人群对水分的需求有所不同。

男性喝水要比女性多。男人肌肉含量较多,代谢率比女性朋友高,需要水分就会更多一些。男性朋友建议每日饮水1700毫升,女性朋友饮水1500毫升。

孕妇和哺乳期妇女要多喝水。对于孕妇而言,每日饮水需增加300毫升,这样可以更好地为宝宝补充水分;哺乳期妇女为了更好地促进乳汁的形成,也要

多喝水,每天需额外增加饮水量1100毫升。

小朋友需要多喝水。对于儿童而言,代谢率比成人要高,生命活动充足,水分散失较快,所以需要可以补水。

老年人需要及时补水。老年人对于口渴的敏感度降低,身体更加容易缺水,所以要及时补水。

某些疾病的患者要多喝水。对于一些特殊疾病,肾结石和尿道结石患者,尿酸血症患者、尿道结石患者,需要比普通增加饮水量,晚上睡前适当增加饮水量。(增加饮水量)。



晨起第一杯水 温开水最健康

晨起先饮水,这已是医学公认的健康生活习惯。可是很多人宁愿早上多睡五分钟,也不愿早起来做一些养生的事情,比如说伸伸懒腰,运动一下,喝杯水滋润身体等。27岁的张华是单身一族,跟父母住一起,啥事也不用操心,上班后回到家就是打游戏到深夜。张华早晨起不来床,有时候连早点都没有时间吃,更别提喝水了。

喝水虽然是一件很小的事情,但是真正能够喝水的人并没有多少。生活中的很多人都像张华一样,如果不是因为自己口渴了,实在忍不了,是不会主动去喝水的,更不要说是让他早上起床之后先喝一杯水了。有那个喝水的时间,估计他们还想着继续睡一觉呢!虽然说躺个几分钟的床对身体也有一定的好处,但是不吃早饭就得不偿失了。一天当中,早饭是最重要的,不过比早饭更加重要的就是起床后的那杯水。

那么早上起来喝什么水最有利于健康呢?来看看人们常喝的那几种水——

蜂蜜水

李女士是个家庭主妇,她把全家人的健康当作自己的责任,每天早晨起来就给人准备好一杯蜂蜜水。很多人都和李女士一样,认为早晨一杯蜂蜜水,能够润肠通便。实际上并不是这样。早晨起床肚子空空,空腹状态下喝蜂蜜水,易引发胃溃疡。蜂蜜是甜食,会导致胃酸的分泌增多,胃酸太多会伤害到胃粘膜。长期空腹喝蜂蜜水,体内酸性会升高,时间长了会被胃溃疡或十二指肠溃疡“盯”上。所以不建议空腹喝蜂蜜水。

淡盐水

不少人认为,淡盐水具有一定的消炎、排毒作用,所以早上喝

一杯也是有益于身体的。很抱歉地告诉你,这种说法其实是错误的。

淡盐水进入到肠胃之后,就会被血液迅速地吸收,其真正的功能只是增加了血容量而已,并不能起到所谓的消炎、排毒的效果。此外,根据《2016年中国居民膳食指南》中的资料显示,每个人每日的盐摄入量应该要控制在6g以内。一旦本身饮食习惯就不健康,在身体不缺盐的情况下,再补充淡盐水,不仅会增加盐分地摄入,还会让人觉得更加口干舌燥。而对于那些本身患有高血压、肾病、心血管疾病的人就更加不推荐了。

柠檬水

不少女同胞会认为,早上喝一杯柠檬水好,不仅可以瘦身,还有利于美白呢。如果你真的这样想,那答案可能会让你失望了。

柠檬当中含有一定的柠檬酸成分,晨起空腹喝上一杯,会导致胃酸大量分泌,从而干扰肠胃正常运作。对于患有胃溃疡、胃酸分泌过多的人就更加不宜饮用了。

温开水

在以上所有水当中,最适合早上空腹饮用的就是“温开水”了。夜间丢失的是水分,一杯普普通通的一杯温开水,就是晨起最好的选择,方便得来又很安全。

但这里为什么不是热水,也不是凉水,而偏偏是温开水呢?关于喝水的温度,从来都是极具争议的。不选择凉水,是因为它会刺激肠胃黏膜,从而引起肠胃不适;不选择热水,是因为它会“烫伤”你的食道,诱发食道癌。

可见,晨起喝水也是一门学问,喝不对,分分钟也是会“赔上”健康的。

喝水都会胖背后的原因

越来越多的人加入减肥的大军,但最终能瘦下来的人很少。有些人不免疑惑,明明已经很努力节食了,却发现非但没有瘦下来,反而越来越胖。难道胖人真的喝水都长肉吗?专家指出,喝水会长胖这种说法当然是不科学的。有些人严格控制了饮食,每天也定时做运动,但还是瘦不下来,这是为什么呢?其实生活中的一些不健康习惯恰好是减肥路上的杀手,下面就一起来看看。

我们吃什么,吃多少是由大脑神经控制的。当我们风卷残云、狼吞虎咽时,大脑神经还没反应过来,没有接收到信号,但胃已经撑满了。日本一项研究表明,吃饭快的人变胖的概率是其他人的4.4倍。同时结果还表明,用餐速度快的人患脂肪肝的概率也更高。

饭后喝汤

中国人的餐桌上永远少不了一道汤,南方人觉得喝汤能够养生,北方人有“原汤化原食”的说法,认为喝汤有助于消化。有些人认为喝汤有助于减肥,但对于减肥的人来说,喝汤是有讲究的。

如果是饭前喝几口汤,可以增加饱腹感,避免因饥饿摄入过多其他高热量食物而导致肥胖。但是如果是饭后再来一碗汤,相当于把胃里的“小缝隙”都填满了,无形之中增加了摄入的热量,很容易营养过剩,时间长了就会引起肥胖。所以有“饭后喝汤,越

喝越胖”的说法。

用汤泡饭

用汤泡饭,米饭表面被软化,容易下咽,吃饭的速度也就快了,不知不觉中就吃撑了。尤其是用鸡汤、肉汤、骨头汤等油脂较多的汤拌饭吃,一不小心就吃下了一大碗米饭。长期有这种饮食习惯,只会让体重“蹭蹭”飙升,减肥更是无望。

饭后吃水果

有人觉得饭后吃点水果不仅可以解腻,还能补充维生素和微

量元素。但是殊不知,水果大多含有较多的糖分,热量也不低,在正餐已经吃饱的情况下再吃水果,会让你摄入的热量超标,长期下去势必引起肥胖。

饭后大口喝水

刚吃完饭就大口喝水,不但会冲淡胃液和消化酶,影响食物的消化吸收,还可能引发胃肠道疾病。此外,饭后大口喝水还会让未消化的食物与水一起离开胃,让人很快产生饥饿感,如果挨不住就会再加餐充饥,这样就增加了摄入的热量,让你在减肥路上越走越远。

