



# 喝白开水有什么好处？

有很多人不喜欢喝热水,会把白开水放很久再喝,这样做是否健康呢?白开水的好处是有很多的,下面就来和小编一起看看白开水的好处都是什么吧。

### 白开水的好处

睡前一杯救命水。如果你心脏不好,可以养成睡前一杯水的习惯,这样可以预防容易发生在凌晨的,像心绞痛、心肌梗塞这样的疾病。心肌梗塞等疾病是由于血液的黏稠度高而引起的。当人熟睡时,由于出汗,体内的水分丢失,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度会变得很高。但是,如果在睡前喝上一杯水的话,可以减低血液的黏稠度,减少心脏病突发的危险。因此睡前的一杯水,可是一杯救命水呀。

清晨一杯凉白开。很多人都听说过早晨喝一杯水对身体有好处。有人喝盐水,有人喝蜂蜜水,还有人为了美白喝柠檬水,到底喝什么水最好呢?人体经过了一宿的代谢,体内的垃圾需要一个强有力的外作用帮助排泄,没有任何糖分和营养物质的凉白开是最好的。如果是糖水或放入营养物质的水,这就需要时间在体内转化,不能起到迅

速冲刷我们机体的作用。所以,清晨一杯清澈的白开水是排毒妙方。

感冒要喝比平时更多的水。每到感冒的时候,就会听到医生唠叨:“多喝水!”这句医嘱对于感冒病人是最好的处方。因为当人感冒发烧的时候,人体出于自我保护机能的反应而自身降温,这时就会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发的水分增多等代谢加快的表现,这时就需要补充大量的水分,身体也会有叫渴的表现。多多喝水不仅促使出汗和排尿,而且有利于体温的调节,促使体内细菌病毒迅速排泄掉。

胃疼喝粥“水养护”。有胃病的人,或者感到胃不舒服,可以采取喝粥的“水养护”措施。熬粥的温度要超过60℃,这个温度会产生一种糊化作用,软嫩热腾的稀饭入口即化,下肚后非常容易消化,很适合肠胃不适的人食用。稀饭中含有的大量水分,还能有效地润滑肠道,荡涤肠胃中的有害物质,并顺利地把它们带出体外。

便秘大口大口地喝水。便秘的成因简单地讲有两条:一个是体内有宿便,缺乏水分;二是肠道等器官没有了排泄力。前者需要查清病因,日常多饮水。

后者需要大口大口地喝水,吞咽动作快一些,这样水就能够尽快地到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。记住,不要小口小口地喝,那样水流速度慢,水很容易在胃里被吸收,产生小便。

恶用心用盐水催吐。出现恶心的情况很复杂。有时候是对于吃了不良食物的一种保护性反应,遇到这样的情况,不要害怕呕吐,因为吐出脏东西可以让身体舒服很多。如果感到特别难以吐出,可以利用淡盐水催吐,准备一杯淡盐水放在手边,喝上几大口,促使污物吐出。吐干净以后,可以用盐水漱口,起到简单地消炎作用。另外,治疗严重呕吐后的脱水,淡盐水也是很好的补充液,可以缓解患者虚弱的状态。

肥胖的人餐后半小时喝一些水。有些人有着这样的谬论,不喝水可以减肥!现在医学专家可以明确地告诉你,这是一个错误的做法。想减轻体重,又不喝足够的水,身体的脂肪不能代谢,体重反而增加。体内的很多化学反应都是以水为介质进行的。身体的消化功能、内分泌功能都需要水,代谢产物中的毒性物质要靠水来消除,适当饮水可避免肠胃功能紊乱。你可以在用餐半小时后,喝一些水,加强

身体的消化功能,助你维持身材。

热水是强效的安神剂。人体逐渐进入梦寐的状态是体温下降的一个过程。而适宜人体睡眠环境的要求中,温暖的环境必不可少。睡前洗个热水澡和用热水泡脚一样,都可以给人温暖的外环境,弥补体温下降带来的不适,催人入眠。而值得一提的是,水对于身体有着独特的按摩功效,轻柔、柔和、滋润的效果是最好的镇静安神剂。

烦躁多多喝水。人的精神状态如果和生理机能相联系,有一种物质是联系二者的枢纽,那就是激素。简单地讲,激素也分成两种:一种产生快感,一种产生痛苦。大脑制造出来的内啡肽被称为“快活荷尔蒙”,而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。当一个人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升,但它如同其他毒物一样也可以排出体外,方法之一就是多喝水。如果辅助体力劳动,肾上腺素会同汗水一起排出。或者大哭一场,肾上腺素也会同泪水排出。

### 白开水能放多久

有人为了节水,常把喝剩的开水重新加热,这是不好的习惯。因为反复烧开水会造成水的老化,不但会使其中对人体有益的矿物质丧失,还可能产生某些有害物质如亚硝酸盐等。亚硝酸盐一旦大量进入人体,能使血液中的红细胞失去携带氧气的功能,致使组织缺氧,人们长期喝这种水会出现恶心、呕吐、头痛、指甲与嘴唇发紫、心慌等症状,严重的还能引起缺氧,甚至可能诱发癌症。

很多人喜欢在头天晚上晾好一杯开水,第二天一早再喝,这种做法在温度不高时还可以。如在夏季,气温超过30摄氏度,空气湿度又较高,细菌繁殖较快,隔夜凉开水就会失去生物活性,并且极易被污染而引起腹泻。可以在头天晚上倒小半杯白开水,然后盖好盖子,第二天早晨再以开水兑成温水喝。

(中国网)

## 健康厨房

### 三色豆腐羹



主料:豆腐200克、芹菜梗50克、胡萝卜50克、香菜1根;

配料:高汤、水淀粉、葱花、盐、鸡精、食用油、香油各适量;

做法:

1.将豆腐洗净,切成小丁,放入盐水中焯水过凉;芹菜洗净,切成小丁焯水过凉;胡萝卜去皮洗净,切成小丁;香菜洗净,切末备用。

2.锅中倒油烧至六成热,放入葱花爆香后放入胡萝卜煸炒片刻,倒入高汤烧开后,放入芹菜、豆腐,开锅后转小火煮5分钟,用水淀粉勾薄芡,加入适量的盐和鸡精,淋上香油,撒上香菜末即成。

备注:焯豆腐时水里放一勺盐,可以使豆腐完整不容易烂。

## 小知识

### 孩子不能吃的3种肉类

孩子正在成长发育的黄金时期,最需要注意的就是日常饮食如何安排。那么有哪些肉类不适合孩子吃呢?

烤肠:我们常在街上看到孩子手里拿着烤肠。烤肠在加工中,常添加发色剂亚硝酸盐,其在体内会转化为致癌物亚硝胺,可导致食道癌、胃癌等。很多熟

食看上去颜色鲜艳,其实也加入了亚硝酸盐(正常煮熟的肉如猪肉或牛肉的颜色为灰色或发暗)。烤肠持续烤的过程中,同样会产生一些不健康的物质。因此,不应给3岁以下的孩子吃烤肠或香肠,及市售颜色较鲜艳的熟肉类。

肉松:有的妈妈会给6个月后的宝宝

吃肉松,觉得肉松很健康。事实上,肉松属于深加工肉类,在加工过程中,需要加入酱油、糖、脂肪等,含有较高的热量和盐,还可能会造成维生素的破坏。肉松的原料也有不安全因素。因此,不建议婴幼儿吃市售肉松。

烤肉:肉在高温炭火烧烤中,脂肪会被高温分解或聚合产生有害物,如致癌物苯并芘。对于酷爱烤肉的儿童,要控制进食数量及次数,并注意烤肉要避免在明火上直接烤制,同时多吃新鲜的蔬果。另外,腌肉、熏肉也要少吃。(摘)

## 饮食新知

### 生吃西红柿不影响健康

近日有报道称,美国科学家经过长期研究发现一些常用蔬菜(如西红柿、洋山芋、茄子和花菜等)含有数量不等的尼古丁。这些蔬菜如果未加烹饪而生吃,则进入人体的尼古丁数量会更多,给人们造成的伤害接近于烟雾弥漫中的被动吸烟。这一说法让不少喜欢生吃西红柿的市民大吃一惊。

西红柿是否真的含有尼古丁呢?农民在种植西红柿过程中,为了驱避害虫,可能将烟叶铺在西红柿根条上,久而久之西红柿逐渐吸收了烟叶中的尼古丁;

另一种说法是在运输的过程中,为了让西红柿的表面看起来更光亮,同时防止害虫入侵,有的人喜欢用烟叶来保鲜。因此,西红柿很可能含有尼古丁。

虽然西红柿有可能含有尼古丁,不过多位专家均认为生吃西红柿不会影响健康,因为其中的尼古丁含量少到可以忽略,在正常情况下不会对人体产生影响。番茄、超甜玉米以及生菜等,洗干净后是适宜生吃的。但专家提醒市民,扁豆、四季豆等含有氰化物,不宜生吃。

西红柿不仅不影响健康还能治病

1.治皮肤病:将鲜熟西红柿去皮和籽后捣烂敷患处,每日2~3次,可治真菌、感染性皮肤病。

2.美容、防衰老:将鲜熟西红柿捣烂取汁加少许白糖,每天用其涂面,能使皮肤细腻光滑,美容防衰老效果极佳。

3.防癌:因西红柿不仅营养丰富,且具有较强的清热解毒、抑制病变功效,坚持每天生食1~2个鲜熟的西红柿,可起到防癌和辅助治疗癌症的作用。

4.治贫血:将西红柿、苹果各1个,芝麻15克,一次吃完,每日吃1~2次,长期坚持,可治贫血。

5.防中暑:将1~2个西红柿切片,加盐或糖少许,熬汤热饮,可防中暑。

6.退高烧:将西红柿汁和西瓜汁各半杯混合饮用,每小时饮一次,可退高烧。

(辑)