



春末夏初的季节交替时段,气候通常比较干燥,身体容易感觉到缺水,以及出现眼睛干涩、口苦咽干、皮肤干燥、嘴角溃烂、鼻腔热烘等症状。我们都知道,想要预防干燥,就要多饮水,补充体内水分的缺失。

季节交接易干燥 掌握健康饮水姿势

水在人体内主要有7大功能:帮助消化、排泄废物、润滑关节、平衡体温、维持细胞功能、维持血液容积、淋巴和血液的组成成分。当水充足时,人体的各个组织都能有效地工作。

没有水,其他所有营养物质就像干枯的河床上干透的泥沙。人体如果缺水了,会发生什么变化呢?

- 1.当身体失水使体重下降1%的时候,会感到口渴,影响体温调节功能。
- 2.失水达到体重的2%时,会重度口渴,感觉很不舒服,有一种压抑感,食欲也会下降。
- 3.失水达到体重的3%时,血浓度增高,排尿量明显减少。
- 4.失水达到体重的6%时,会感到体温失调,肢端麻木,有刺痛感和麻木感。
- 5.失水达到体重的7%时,可能会发生晕厥。
- 6.失水达到体重的10%时,可使心血管、呼吸和体温调节系统受损,会出现烦躁、眼球内陷、皮肤失去弹性、体温脉搏增高、血压下降。
- 7.失水超过体重的20%时,会引起死亡……

饮水过多会怎样

我们都知道,饮水对我们非常重要,一个人只喝水不吃飯仍能存活十几天到二十多天,但如果几天不喝水就无法生存,足见水对人体健康的重要性。但是,水虽然重要,喝水的量也很重要,过犹不及,饮水过多会造成“水中毒”。

短时间内大量饮水会造成血液内电解质浓度改变,体内液体流动出现变化,严重者会造成大脑肿胀、压迫颅骨,甚至死亡。对于正常人而言,肾脏排出能力正常,极少出现水中毒。对于一些疾病状况,如肾脏病、肝病、充血性心力衰竭等,都不能水摄入过多,可引起体内水过多或引起水中毒等,应遵照医嘱摄入适量的水。

健康饮水的姿势是什么

饮水要遵循科学的方法,细水长流、适可而止。

第一,保证充足饮水。不同年龄、身体活动和环境温度下,人们对水的需要量也不一样。一般情况下,在温和气候下,轻体力活动的成年人每日饮水1500~1700毫升,也就是7~8杯水。不同年龄段饮水推荐量不同。每个人的饮水量要因人而异,根据自己的身体状况、环境因素和活动量等具体情况来确定喝多少水。在天气炎热、大量运动、出汗较多时应适当增加饮水量,必要时适当补充淡盐水(浓度为0.9%)。

第二,坚持少量多次。少量多次饮水,建议每次饮水200mL(1杯)。一次性大量饮水会加重肠胃负担,使胃液稀释,会降低胃酸的杀菌作用,妨碍对食物的消化。少量多次才能有效缓解口渴等现象。

第三,学会未渴先饮。等感到口渴时身体已经缺水了,不能等口渴了再喝水,一定要主动饮水,及时补水。另外,老年人对口渴不敏感,所以老年人一定要养成定时喝水的习惯。小孩玩高兴时会忘记喝水,家长要时常提醒定时喝水,养成不等口渴就喝水的

好习惯。

第四,优先选择喝白水。优先选清洁卫生的白水,包括白开水、瓶装水、桶装水等。

不过,许多人有日常喝茶的习惯,是否可以呢?成年人可喝淡茶水。饮茶文化在我国历史悠久,茶水富含茶多酚等有益物质,适量喝茶有益健康。

但需要注意的是,高血压、冠心病、动脉硬化等患者、孕妇、育龄妇女、老年人和儿童等人群,不宜饮用浓茶。

第五,控制入口的水温适宜。饮水用的最佳温度是18~45℃,温度太高会烫伤我们的食管,对食管黏膜是一种伤害,易造成食管癌。温度过低,尤其大量饮用冰水会造成肠胃血管突然收缩,使供给肠胃的血液突然减少,并可能会导致胃痉挛、腹痛、恶心等现象。

第六,不用饮料代替水。多数饮料都含有添加糖,过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险,建议不喝含糖饮料,更不能用含糖饮料代替水。

从这个夏初开始,一起掌握健康的饮水“姿势”,唤醒身体好活力吧!

(宫伟彦)

蔬菜颜色不同 营养差别大

吃肉固然是香,但是没有蔬菜,可能会导致便秘。多吃蔬菜除了对肠道好,它们富含的维生素、矿物质和特殊营养素,还能发挥出独特的健康功效。

蔬菜分类

绿色蔬菜含叶绿素、叶酸、维C、维K、钙等,增强免疫,润肠通便,对肠胃起到保护作用。

黄红色蔬菜含维C、类胡萝卜素、番茄红素等,促进眼睛健康,降低心血管风险,促进免疫等。

蓝紫色蔬菜含花青素、膳食纤维等,具有抗氧化、恢复血管弹性,预防动脉粥样硬化的作用。

白色蔬菜含钾、镁、纤维等,可以维持新陈代谢,促进消化道健康,降低肿瘤风险等。

温馨贴士:

1.深色蔬菜的胡萝卜素、维生素B₂、维生素C等营养素含量相对较高,建议每日深色蔬菜摄入需占到总蔬菜量的1/2以上。

2.不要在水中长时间浸泡蔬菜,洗净后尽快加工处理、食用,最大程度保证营养素的摄入。

蔬菜的特殊营养素

槲皮素,是广泛存在食物中的一种类黄酮物质,具有抗炎、抗氧化、降脂等多种生物学活性。常见蔬菜的部分槲皮素含量因食物产地、季节变化有所不同。比如,每100g小红尖辣椒含槲皮素9.03mg,每100g小白菜含槲皮素8.80mg。

植物甾醇,存在于所有植物性食物中,是天然的生理活性物质,具有降脂、抗炎和免疫调节等作用。豌豆的植物甾醇含量最高,为72.70mg/100g,除此之外,花菜、西兰花、油麦菜、豇豆等蔬菜也含有植物甾醇。

硫代葡萄糖苷(简称“硫苷”),十字花科蔬菜(西兰花、抱子甘蓝、白菜、羽衣甘蓝、卷心菜、花菜、紫甘蓝等)中重要的特征性含硫化合物,是天然的抗氧化剂,其代谢产物具有抗炎、调节肠道菌群、降低罹患癌症风险等作用。

多吃蔬菜的好处

一是预防骨质疏松。绿叶菜中充足的钾、镁元素供应能减少钙的流失,而维K对于钙元素沉积到骨胶原上是必需的。

二是饱腹感强。蔬菜的膳食纤维含量较高,饱腹感较强,可以延缓食物在胃中的排空速度,有利于控制食量,想要减肥的人群可以首选。膳食纤维具有平稳血糖,留住营养,缓解便秘的作用。

三是延缓餐后血糖升高。吃同样多主食的情况下,增加绿叶蔬菜的摄入可以延缓餐后血糖的上升速度,有效降低糖尿病的风险。

四是降低人体的炎症反应。绿色蔬菜中的微量元素及矿物质可以预防和控制高血压的上升,降低人体的炎症反应,降低冠心病的发作及癌症的风险。

温馨提示:

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天都要摄入新鲜蔬菜,总量在300~500克,也就是说将近1斤。

不过也要注意,膳食纤维对肠胃刺激大,胃肠道功能差者、老年人及儿童应谨慎选择蔬菜食用。尤其是食道或肠道狭窄、食道静脉曲张、各种急慢性结肠炎、肠道肿瘤、肠手术前后、痔疮患者等,此类人群可以选择膳食纤维少的食物,并咨询专业的医生或营养师。

(王巧丽)