

气泡水=健康“快乐水”？

零添加相对健康,但功效有限

近些年,气泡水的热度越来越高,已经成为很多人无法离开的日常必备单品。

气泡水不仅在口感上可以作为碳酸饮料的热量平替,甩开负担放心大口喝,而且在生活格调上也可以作为“轻时尚”“有质感”的健康减糖代名词。再加上近年来商家推出各式各样口感丰富的气泡水,让原本不习惯气泡水味道的人也无法拒绝。今天就来聊聊气泡水。

气泡水里的气泡到底是什么

气泡水,又分为天然的气泡和人工的气泡。

天然产生气泡水里的气泡是永冻层的冰块在外力的挤压下形成的含微量的天然矿物质,水源天然含汽,在取水的时候先将水和气泡进行人工分离,经过净化处理之后,再把母胎孕育的气泡人工压回去。

而人工产生的气泡水则是在高压下把二氧化碳气体打入水中。

天然气泡水的价格会远高于人工气泡水。不过,不管是哪种,没有经过调味的气泡水,其实也就是添加了二氧化碳的水,只是因为有了气泡会丰富它的口感,让你尝起来觉得比水更好喝。对于不爱喝水的人来说,倒是可以选择喝气泡水增进喝水的欲望。

有些人喝气泡水,会觉得有“刺刺”的感觉,这是因为气泡水通常会添加钠,可以增添水的风味感。

不过更多的人喜欢喝气泡水,则是本着它“健康”的标签去的。

很多年轻人在减肥的时候会选择戒掉高热量的碳酸饮料,但又放不下饮料的口感,就会选择气泡水来代替,不仅可以减少负罪感,还能获得平替的“快乐水”口感,一举两得。

气泡水可以增加饱腹感吗

关于这个问题,国内外都展开了很多相关研究。

据一项针对19名健康年轻女性的对照实验中,研究发现,饮用气泡水的女性实验者确实增加了饱腹感。

而另一项巴勒斯坦的动物实验研究则发现,喝下气泡水的雄鼠体内饥饿素会升高,反而容易吃下更多的食物。后续英国伯明翰阿斯顿大学的一项小型人体实验也发现,喝有气泡饮品的人比喝无气泡饮品的人多摄取120卡,体内的饥饿素浓度也其

他组高50%。

但主持这些研究的专家学者也指出了,这些研究的实验样本量太少,结论仅供参考,如果需要佐证这些研究结果,还需要进行大型的人体实验和进一步的临床验证,才能够证明。

不过日本的一项研究实验指出,饮用250毫升气泡水,可以释放出900毫升气体,气泡水的确能够增强“饱腹感”,只不过不是你想的那种。

气泡水富含二氧化碳气体,进入胃部后会产生饱腹感,容易给大脑传递一个虚假的“吃饱了”的信号。但这种饱腹感是非常短暂且不真实的,有点类似于“喝完可乐后‘返气’”的感受。一旦这口“气”消失,该饿的还是照饿不误。

处于减肥期的人,如果想通过用饭点喝气泡水的方式来刻意增加饱腹感,减少饭点的摄入,很有可能会适得其反,当气泡水进入到身体里的“气”消失后,可能会刺激你吃多的风险大增。

与其饭前或餐间喝气泡水“欺骗大脑”减少摄入,还不如饭后喝,用来延长身体的饱腹感,或许反而能起到作用。

气泡水可以改善便秘吗

可以,但有条件限制。一项针对21名患有慢性消化问题者的研究发现,经过15天的对照实验后,喝气泡水的人,便秘情况有所改善。这是由于气泡水里的碳酸会刺激胃壁黏膜,促进肠胃蠕动,所以能够起到缓解便秘症状的作用。

但同样也需要指出的是,气泡水的“气”虽然能够刺激肠道的蠕动,在一定程度上缓解便秘,但也会由于胀气而导致进食量减少。若肠道内没有足够的食物残渣,光有气体

加速肠道蠕动,也是无法完成排便的。

尤其是对于本来胃肠功能就比较弱的人来说,经常喝气泡水容易造成胃肠胀气,最好还是少喝。

气泡水会伤害牙齿健康吗

碳酸饮料中的磷酸和柠檬酸的确会伤害牙齿的牙釉质,但气泡水几乎不会添加磷酸。气泡水除了含有二氧化碳气体,它还含有钾、钠、钙、镁等天然矿物质和微量元素,可以说是一种富含矿物质的矿泉水。

一般来说,牙釉质会在pH值5.5以下的环境里开始溶解。气泡水的pH值约为5~6左右,属于弱酸性,并没有低到足以侵蚀牙釉质的程度,它对牙齿的腐蚀作用仅为碳酸饮料的1%。

只要不加柠檬酸和糖,气泡水对牙齿的影响几乎可以忽略不计,真正能够影响牙齿健康的是可乐、雪碧一类含糖和磷酸、柠檬酸的碳酸饮料。

如果实在是不放心,可以使用吸管喝气泡水,或者在喝完气泡水之后马上漱口。

气泡水会造成骨质疏松吗

此外,虽然有研究显示饮用碳酸饮料与骨头的矿物质密度下降有关,但据美国临床营养学杂志的研究来看,目前在碳酸饮料中,只有可乐显示与骨密度下降有关系(源自于咖啡因和磷酸的作用),但气泡水中一般不包含这种物质。因此,经常喝气泡水,不会造成骨质疏松,或是骨头的钙质流失。

(钟亦可)

经常用眼 多吃这些食物

现代社会,人们对着手机、电脑等电子屏幕的时间越来越长,随之加重的是视疲劳程度。

视疲劳的直接影响之一是近视,此外,视疲劳也会加速眼睛老化。除注意用眼卫生外,常吃以下食物也能改善视疲劳,保护眼睛。

猪肝:补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说,更应该吃些含维生素A多的食物。成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天,女性700微克RAE/天。

维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。在植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。

而在动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天,含量非常丰富。不过要注意,它的嘌呤和胆固醇含量也比较高。在食用量上,对于动物内脏,没有忌口的一般成人每月食用2~3次,每次25克(生重)左右即可。

小麦胚芽:补充维生素B₁

维生素B₁是视觉神经的营养来源之一,维生素B₁不足,眼睛容易疲劳。此外,现在很多人喜欢吃甜食,过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B₁,也会导致视力下降。

维生素B₁的食物来源非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉以及蛋类都是良好的来源。其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。食用小麦胚芽,可以在煮好的粥或米饭中趁热加入,焖3~5分钟即可,或做面食时加入。

猕猴桃:补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一,摄入充足的维生素C,有助于延缓眼睛老化和衰老,缓解视疲劳。

刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西蓝花、菜花等都含有丰富的维生素C。

这里给大家推荐基本上四季都能买到,而且比较方便食用的猕猴桃,它的维生素C含量高达62毫克/100克。吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的1/2。

吃的时候注意,由于猕猴桃容易刺激肠胃,因此,不建议空腹吃,最好放在两餐之间,且每天不要超过3个。

(于康)

