

夏天喝什么最解渴？

最解渴、“储水”最久的饮料分别是脱脂牛奶、口服补液盐、全脂牛奶

夏日来临，气温逐渐升高，在炎热的天气中，很多人都想来一杯冰镇饮料解渴。提到“解渴”和“冰镇饮料”，很多人的第一反应可能是来一瓶冰可乐，第一口的冰可乐，总是那么令人满足。但你可能不知道的是，最解渴的饮料其实不是冰可乐。夏天到底喝什么最解渴呢？

冰镇碳酸饮料——解渴作弊利器

冰镇碳酸饮料可缓解口渴感觉

研究表明，冰镇和碳酸化可以有效地缓解口渴感觉。为了进行这项研究，研究人员寻找了98名年龄在20至50岁之间的受试者，其中58名女性和40名男性。这些受试者在试验开始前12小时内不能进食或饮水，并且身体健康，没有味觉或嗅觉缺陷，也没有会影响味觉和液体摄入的疾病。

在试验开始时，受试者先进行称重，然后吃一份标准化的早餐，包括涂了果酱的白面包吐司。这么做的目的是进一步增强口渴感觉。

接下来，受试者就会开始试验：休息30分钟；5分钟内喝完400mL的试验饮料（20~22℃常温水、6℃冰水、6℃冰气泡水）；休息5分钟；不限量的常温水随便喝，直到不想喝为止；研究人员测量并记录喝了多少常温水。（注：当地市售的一款只有水和二氧化碳的气泡水，二氧化碳含量为8g/L。）

结果显示，先喝冰气泡水的人后续喝的常温水最少，其次是冰水，最后是常温水。这表明冰气泡水对缓解口渴的效果最好，其次是冰水，常温水最差。

冰镇碳酸饮料不知不觉就会喝“多”了

研究人员发现，使用吸管杯喝饮料可以减少感知液体重量的影响。

研究人员让受试者们使用吸管杯喝饮料，并且不能用手拿水杯，然后让受试者预估自己喝了多少饮料。结果显示，喝冰气泡水的人预估的比常温水多22%。

研究人员认为，当我们口渴时喝水，寒冷或轻微刺激会增强传递给大脑的“喝水”信号，从而影响喝水量。冰水能够刺激喉部受体，增加或放大传递给大脑的信号，让大脑误以为已经喝足够的水。

不仅低温的物理冰感可以解渴，化学诱导的口腔冰感和舔冰的金属块也有类似的效果。此外，碳酸化进一步增强了冰水的解渴特性，因为二氧化碳强化了冷水的冰感和刺激性，加强了传递给大脑的喝水信号，感受到的液体量也被“放大”。

这种“欺骗性”有害吗？

对于大多数人来说，喝冰镇碳酸饮料并不会导致大量失水，因此这种饮料的“欺骗性”并不是什么问题。然而，对于身体缺水的人来说，喝冰镇碳酸饮料并不是好事。

当身体缺水时，口渴是一种保护机制，它会启动大脑的“口渴喝水”机制，以补充身体所需的水分。虽然冰镇矿泉水、纯净水和碳酸饮料也可以补充水分，但实际上它们夸大了“补水”效果，导致大脑误以为已经喝够了而停止补水，因此它们被称为解渴的“作弊利器”。

把水留在身体里的解渴饮料

当我们口渴想喝水时，我们需要摄入足够的水分来恢复血液的渗透压。因此，那些能够让我们身体更长时间保持水分的饮料可以更有效地解渴，尤其是在我们不能及时喝水或去卫生间的时候。

饮料的“储水”能力

为了衡量一种饮料对身体补充水分的能力，研究人员提出了一个新指标——水合指数（Beverage Hydration Index, BHI）。该指标规定白水的BHI为1，其他饮料与白水作比较。BHI的计算方法是在固定时间内喝完一定量的白水和其他饮料后累积尿量的比值，即 $BHI = \frac{\text{固定时间内喝完定白水后累积尿量}}{\text{喝完定白水后累积尿量}}$ 。

虽然不同饮料的含水量不同，但如果只是比较不同饮料对体内含水量的影响，则不校正的数值更具参考价值。

谁是补水最强饮料？

研究人员招募了86名受试者，测试了13种常见饮料（包括水、气泡水、可乐、健怡可乐、运动饮料、口服补液盐、橙汁、拉格啤酒、热红茶、冰镇红茶、咖啡、全脂牛奶和脱脂牛奶）对人体的补水效果。

结果表明，口服补液盐、全脂牛奶和脱脂牛奶的补水效果最好，而拉格啤酒和咖啡则会导致脱水效果。

影响饮料储水能力的因素

主要影响饮料摄入几小时内身体液体平衡的因素包括宏量营养素含量、电解质含量（尤其是钠和钾）以及利尿剂的存在（主要是咖啡因和酒精）。

高能量饮料 高能量含量的饮料会比不含能量的饮料排空得更慢，因此补水效果也会相应延长。除了高BHI外，其他因素如电解质和酒精也会对高能量含量产生积极影响。例如，全脂牛奶（640kal/L）、橙汁（470kal/L）、可乐（420kal/L）、脱脂牛奶（350kal/L）、啤酒（330kal/L）都是高能量含量的饮料，但它们的BHI值并不一致。值得注意的是，将牛奶当作水来喝会导致体重增加。

电解质含量高的饮料 口服补液盐和牛奶都含有高浓度的钠和钾，这些物质可以帮助水分留在细胞内，减少尿液的产生，从而达到补水的效果。

口服补液盐比牛奶的热量更低，但口感可能不太好。如果你因为呕吐、腹泻或剧烈运动而导致脱水，口服补液盐是一个好选择。

可乐和橙汁虽然含有高能量密度或钾，但含糖量较高，补水效果不佳。运动饮料通常含有钠和钾，效果不错，但需要注意选购，因为有些运动饮料并不含有电解质，反而添加了大量糖分，这种的效果就大打折扣了。

含利尿剂的饮料 大家都知道啤酒和咖啡都有利尿作用，这是因为它们含有酒精或咖啡因。需要提醒的是，利尿作用的程度取决于酒精浓度和咖啡的摄入量。如果只喝一罐低度啤酒或一杯咖啡，那么影响其实不大。但是，如果喝了一杯白酒或几大杯咖啡，可能会导致身体失水过多。（顾中一）

爱吃水果又怕长胖 科学食用更健康

水果能够为我们提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维等。然而，如果不注意水果中的糖分，进食过多，就可能造成糖分积累，并很快转化成脂肪，引发肥胖。

水果中的糖分有哪些？

水果中的糖分主要包括果糖、葡萄糖和蔗糖。其中，果糖是水果中特有的糖分，它的甜度较高，但相较于葡萄糖和蔗糖，果糖在体内代谢过程中对胰岛素的依赖较少。人体摄入果糖后经肝脏代谢，过多的果糖如果没能及时代谢出去，会转化为脂肪，在肝内积累。

如何适量摄入糖分？

遵循“适量、多样、均衡”的饮食原则，控制水果的摄入量。

避免一次性摄入大量高糖水果，可以将水果作为餐后甜点，分次食用。

注意搭配其他食物，如蔬菜、谷类食物等，以维持营养平衡。

如何选择水果？

了解常见水果的糖分含量，优先选择低糖水果。

选择新鲜、成熟的水果，避免过度成熟的水果，因为过度成熟的水果糖分含量可能较高。

注意水果的食用量，即使是低糖水果，过量食用也可能导致糖分摄入过多。

识别常见的高、中、低糖水果

高糖水果

菠萝 菠萝很甜，每100g菠萝约含有16g糖。需要控制糖分摄入的人应适量食用菠萝。

芒果 芒果富含维生素A和维生素C等营养素，但每100g芒果约含有18g糖，过量食用可能导致糖分摄入过多。

榴莲 榴莲是一种非常受欢迎的热带水果，但其糖分含量极高，每100g榴莲约含有27g糖。

中糖水果

梨 每100g梨约含有12g糖。梨具有清甜的口感，常用于制作果汁、沙拉或直接食用。

苹果 每100g苹果约含有10g糖。虽然苹果的糖分含量略高，但其含有的膳食纤维可以帮助减缓血糖上升速度。

橙子 每100g橙子约含有9~13g糖。橙子含有丰富的维生素C、维生素A、膳食纤维等，营养价值较高。

低糖水果

蓝莓 每100g蓝莓约含有8g糖。同时，蓝莓还富含抗氧化剂，有助于维护血管健康。

草莓 草莓是一种美味的低糖水果，每100g草莓约含有7g糖。此外，草莓还富含抗氧化剂和维生素C。

柠檬 柠檬口感较酸，其糖分含量也相对较低，每100g柠檬约含有8g糖。

（薛海楠 刘圆媛）

