



为什么冰镇汽水格外解暑

炎炎夏日,提到解渴和消暑,相信很多人会想到冰镇汽水。尤其是大汗淋漓后,带气泡的冰凉液体进入喉咙,人一下子就舒畅了。不过,为什么冰镇汽水喝起来这么“爽”?

拧瓶盖时的“嘶嘶”声,和气泡在舌尖上爆裂的感觉,让人很难不上瘾。汽水中的气泡是从哪来的呢?

饮料里的气泡是什么?

几乎所有含气饮料中的气泡,都是由于气压改变,溶解在饮料中的二氧化碳气体逸出形成的。气泡来源可分为天然和人工添加两种。

天然形成 一类是天然气泡水,因为水源地的地理结构特殊,地下岩气和天然水长期相互作用,使水中溶解了一部分二氧化碳。另一类是起泡酒(例如香槟等),这类酒的容器经过了密封处理,酵母发酵产生的二氧化碳可充分溶解在酒液当中。

人工添加 人工添加的气泡饮料更为常见,例如可乐、苏打水、鸡尾酒等。这些饮料中的二氧化碳往往是在灌装时通过加压处理加入的;有的是在配制时使用了小苏打和柠檬酸,两者发生反应生成了二氧化碳,从而溶解在了饮料中。

一般来说,人工添加的气泡比较粗糙,形成的气泡比较大,压力释放后很容易逸出;天然的气泡往往比较细密,打开饮料后还可以持续很长一段时间,口感上也更好一些。由于天然气泡饮料的生产、灌装工艺通常要求更严格,往往也卖得更贵。

为什么喝完这么“爽”?

二氧化碳从液体中逸出时会吸热,同时人体胃部来不及吸收二氧化碳,这些气体从口中排出会额外带走一部分体内的热量,让人们觉得喝后凉爽。

冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器,向大脑传输一种快乐的感觉,相较于常温水,更能产生清凉解渴的感觉。

在较高温度下喝冷饮,可以刺激人体的副交感神经,减少自律性神经失调现象,振奋精神。

大量出汗后少喝4类水

夏天大量出汗后,补充水分非常重要,但要尽量避免这4种饮料。

酒

酒精是一种利尿剂,会增加尿量和体内水分消耗。此外,体温是由下丘脑调节的,酒精会减缓下丘脑的活动,如身体觉得很热,酒精只会加重这种感觉,增加中暑风险。

咖啡和茶

如果每天喝咖啡或茶,外加大量的水与之平衡,那在高温下适量饮用是安全的。如果身体对咖啡因敏感,应尽量避免,否则会造成严重脱水。

碳酸饮料

碳酸饮料一般含糖量较高,喝多了会加重脱水症状,增加肾脏损伤风险。

能量饮料

一些能量饮料中所含的咖啡因比咖啡、茶中的还多,含糖量比非酒精饮料高,会加速尿液分泌,引发脱水。

需注意,能量饮料不等于运动饮料,后者含有电解质,可补充出汗时损失的盐和矿物质。

夏季如何健康喝冰镇汽水

冷饮虽能消暑,但吃不对也会给身体带来刺激。对于健康人来说,吃冷饮的量和方式要有讲究。

小口慢饮

大量冷饮进入肠胃后,体内温度骤降,暑热积聚在内无法散发,更易中暑。且多数冷饮含糖量较高,大量摄入容易热量超标。

喝冷饮最好用小口慢饮的方式,如果是固态冰镇食物,可以先含在嘴巴前端,等接近体温后再慢慢吞下,以减少对大脑血管、咽喉和呼吸道的刺激。

尽量在下午吃

空腹食用,冷饮易刺激胃黏膜,引发胃肠疾病;饱餐后立即吃冷食,会让肠道对食物的消化、吸收能力减弱,可能引发腹泻。

吃冷饮的时间尽量安排在下午,午饭后1~2小时左右。

避免冷热交替

冷热交替着吃,会伤害牙齿、肠胃,造成消化功能紊乱,可能引起恶心、呕吐等症状。

冷热食物不要同时吃,建议间隔1小时以上;尽量选择小份冷饮,冰镇饮料每次不要超过150mL,雪糕、冰棒每次最多一根。

剧烈运动后、女性生理期、有头痛或呼吸道症状时不适合喝冰饮;糖尿病患者应避免含糖冷饮;老年人、肠胃功能差的人、心脑血管病患者应少吃或不吃,以免引发不适或加重病情。

(李小溪 马跃青)

如何做到安全健康地享受海鲜?

正确认识、合理选购、健康食用

夏季海鲜正当时,鲜嫩的鱼类、肥美的螃蟹、紧实的扇贝……海鲜美味不容错过。

海鲜的营养价值

高蛋白:海鲜是优质蛋白质的重要来源,有助于维持人体免疫系统和各个器官的正常功能。

低脂肪:海鲜脂肪含量相对较低,且以不饱和脂肪酸为主,特别是DHA和EPA等Omega-3脂肪酸,具有预防心血管疾病等多种健康益处。

富含维生素和矿物质:鱼类脂肪含有极丰富的维生素A和D。扇贝、牡蛎等贝类海鲜富含锌、铜、铁、硒等矿物质,这些成分对身体各个系统的正常运作都有良好的促进作用。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每周最好吃鱼2次或300~500g。

四类特殊人群要慎吃海鲜

过敏人群:海鲜过敏的原因是由于海鲜中含有大量的异种蛋白,这些异种蛋白直接或间接地激活免疫细胞,引起化学介质的释放,继而产生一系列复杂的生物化学反应。

痛风患者:海鲜的鲜美味主要源于其丰富的嘌呤,如大量饮酒会使得嘌呤加速生成尿酸,且抑制排泄,诱发痛风。

消化功能差的人群:海鲜属于寒凉食物,对于消化功能差的老人、小孩和胃肠道疾病患者来说,大量食用会加重胃肠道负担,容易发生腹痛、腹泻。

甲亢患者:海鲜含碘量不同,按需食用,甲状腺功能亢进人群需严格限制碘的摄入。

如何选购安全新鲜的海鲜?

在外就餐时,要选择有食品经营许可证的正规餐饮单位或企业;在购买海鲜时,应选择正规的销售渠道,避免购买来源不明的海产品。

鱼类:新鲜鱼的鱼鳃应具有海鱼的咸腥味,且无异臭味;鱼眼清澈透明,眼球完整饱满稍向外凸;鱼肉坚实有弹性,用手指按后凹下去的地方会立即恢复。

蟹类:要选蟹壳青而蟹腹白的;新鲜的蟹类将其翻过来,能迅速翻身;用手触碰蟹眼,眼珠灵活转动,或是口吐泡泡,发出声音。

贝类:新鲜贝类有轻微海腥味,外壳光亮,一般闭口,贝类的舌头偶尔能伸出来,轻轻触碰会快速关闭。

虾类:新鲜的虾,体表和腹肢不发黑,头部和表面不发红,头、胸甲与虾肉连接在一起,不易用手剥开。养在水里的活虾,用网去捞时,游的越快的越强健越新鲜。

如何营养安全吃海鲜?

做法多样,营养搭配。海鲜的做法多样,可清蒸、水煮、炖煮、爆炒等,每一种做法都有其独特的口感和营养价值。蒸煮是海鲜最常见的加工方法,不仅可以保持海鲜的原始鲜味,而且营养成分不会被破坏。搭配点葱姜和醋可以去除海鲜的腥味,增加海鲜的口感和鲜味,同时,从中医的角度来说,大部分的海鲜性寒,而姜性暖,两者搭配可以去除海鲜的寒气。

安全加工,生熟分开。海鲜加工要做到生熟分开,处理生食所用的器具应单独放置并及时清洗和消毒,避免与处理直接入口食物的器具混用。

烧熟煮透,避免生食。海鲜所含的主要细菌包括副溶血性弧菌、创伤弧菌等,还可能存在寄生虫卵以及加工带来的细菌和病毒污染,因此,加工海鲜时应烧熟煮透,避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用。

及时清洁加工环境。注意手卫生;在烹调加工结束以后,对台面、容器、厨具等进行清洁。此外,在处理海鲜时,最好不要在水龙头下直接冲洗,防止交叉污染。

(北京市疾病预防控制中心微信公众号)