

## DIY 饮品需谨慎

“均衡饮食+良好生活习惯”更重要

常常可以看到网上有很多经验分享称可以用常见食物和水DIY一些饮品,能起到美白和减肥的效果,因其成本低廉操作简便,很多爱美者趋之若鹜。DIY水真的这么神奇吗?

这种做法有待商榷。首先,靠食物美白效果很不可靠,泡水喝也一样,正确的做法是做好防晒及有临床证据支持的美白方法。而DIY的“减肥水”,效果也很不理想,甚至可能带来反作用,正确的做法仍然是“调整饮食+规律锻炼”。有很多此类流言,都利用了大家“少花钱多办事”的心理,声称“日常食物+简单操作”有奇效。对此,不要迷信,要记住食物不是药物,不会有特效,真正起作用的是均衡饮食和好的生活习惯。以本文为例,想要美白身材好,老老实实做好防晒、科学水分、均衡饮食、充足睡眠、保持运动习惯,一切美好都会如约而至。

DIY美白水真有效?  
事实:指望食物美白不靠谱

柠檬、杏仁和玫瑰,DIY美白水的常客。

在一些平台输入关键词“DIY美白水”,你会发现无数种做法。常见的DIY美白水原料包括柠檬汁、玫瑰花、杏仁粉等。这些DIY美白水的制作方法多种多样,但它们的核心理念是通过食物的抗氧化成分来抑制黑色素生成,或改善皮肤色素沉着问题。

真相:食物并不能使皮肤变白。

皮肤的颜色主要由皮肤中黑色素的含量决定,黑色素是一种在皮肤基底层中的褐色色素,它的产生主要受到基因和环境因素的影响。皮肤变白的原理主要是减少或阻止黑色素在皮肤中的产生。

那么,为什么说食物美白不靠谱?

大家可能听说过一些成分美白的原理,比

如维生素C可抑制酪氨酸酶的活性、减少黑色素的生成。

但是,理想很丰满,现实很骨感。食物中的抗氧化成分含量低,难以像美白产品那样,达到肉眼可见的美白效果。

美国皮肤医学学会(American Academy of Dermatology)指出,没有足够的科学证据表明特定的食物可以直接改变皮肤的颜色。尽管某些食物富含抗氧化的成分,但它们的作用主要是对抗自由基,减少皮肤的氧化损伤,而不是改变皮肤的色素含量。

对于想要美白的朋友来说,做好“防晒+使用经临床验证过的美白产品”是更为有效的方法。同时,摄入足够的水分和保持充足的睡眠也是美白的重要步骤。

DIY减肥水真能减肥?  
事实:减肥水喝不当,可能还增肥

DIY减肥水,主打混搭。

如果说变白是一部分人的需求,那么减肥就是大部分人的期望。

在网络上,可以找到各种各样的DIY减肥水的制作方法,宣称能够刮肠去油、消脂瘦身等。这些减肥水的食材多种多样,常见的包括黄瓜、青柠、雪梨、生菜等食物;还有一部分主打药食同源,荷花、陈皮、山楂、薏米,还有甚者搞起了中西合璧:黑咖/奶+各种茶。

除了食材多样,DIY减肥水的制作方法五花八门,常见的有4类。第一类是常规操作,食物切片后泡水;第二类是懒人版,直接在茶饮里加入羽衣甘蓝粉、可可粉等各种粉。第三类是果蔬汁派,把食材和水混合一起打汁;最后一类是药食同源的食材煮水。

真相:减肥水不一定能减肥,还可能增肥。

体重下降≠有效减肥。市场上的减肥水宣传声称可以快速减轻体重,但这种观点存在较大的误导性。减肥水中所添加的成分往往是一些具有利尿或者轻微致泻作用的物质,这些成分可能会导致身体在短时间内失去体重。然

而,这种减重并非真正的脂肪减少,而只是体内水分的暂时流失。

减肥不能只依赖喝水。减肥的关键在于消耗更多的热量以及控制摄入的热量。要减肥,我们需要使身体处于能量消耗大于摄入的状态,来促进脂肪的分解和代谢。然而,并没有科学依据证明饮用某种特定的减肥水可以直接促进脂肪的燃烧。

恢复原来的饮食后,体重可能会再增加。一些朋友可能喝DIY减肥水后体重有所减少,就觉得减肥成功了。但这种通过“节食”的方式减肥,会导致基础代谢下降。而基础代谢一旦下降,就很难再提升。

这样,一旦恢复了原来的饮食,热量不变的情况下,由于基础代谢降低导致能量消耗减少,就会导致未被消耗的热量比喝DIY水前还要高,导致体重反弹。

所以,单纯依靠饮用减肥水并不能实现有效的减重效果。减肥的关键在于控制饮食、合理搭配运动以及维持良好的生活习惯。只有这样,才能够达到健康减肥的效果。

DIY水怎样喝才健康?  
事实:DIY水要合理搭配、科学摄入

DIY水的本质是水,因此不要指望DIY水带来神奇功效。不过,如果不爱喝水,或者想通过喝水来获得健康,可以这样做。

DIY水不是洪水猛兽,这么做为健康加分。

茶包:茶包携带方便,每袋都有固定的量。可以根据你的喝水习惯,选择冷泡或者热泡。无论是哪种方法,建议在泡茶前,用热水将第一次泡的水倒掉再泡。常见的有:茉莉花茶、蜜桃乌龙茶。

果汁点缀:在白水中加入柠檬汁或百香果汁,提升水的清香度。也可以滴红火龙果汁或者加一些有颜色的果蔬粉,让水变色,都可以提升喝水的欲望。

食材煮水:枸杞、薏米、荞麦、山楂等,都可以煮成茶饮。办公室爱好养生的女生大多备有养生壶,可以买搭配好的成品,也可以自行搭配,煮上一壶,变温了再喝。

水不能乱喝,科学喝水这样做。

保持足够的水分摄入量:每天根据个人情况喝足够的水,来满足身体的需求。《中国居民膳食指南》建议,成年女性每天的水分摄入

1500mL,男性为1700mL。

不要等口渴了再喝水:将喝水均匀分配到一天的不同时间段,而不是在固定的时间喝大量水。可以早晚各一杯,其他时间1~2小时喝一杯(约200mL),这样有助于保持持续的水分补充和良好的水分平衡。

注意喝水时机:在饭前饮水有助于提高饱腹感,减少过多的热量摄入,利于减肥。可以在饭前半小时喝200mL左右的水。但消化不好的朋友则不建议饭前喝过多水,会稀释胃液、影响消化。此外,在运动前后也要注意适量的水分摄入,可在运动前、中、后分别喝水100~200mL。如果出汗多,可以选择合理配比的运动饮料来维持电解质平衡。

注意喝水温度:饮用65℃以上的热饮,会增加患食管癌的风险。热水一定要放温或放凉了再喝,合适的水温在10~40℃。

优先选择白水或淡茶水:尽量选择白开水、淡茶水,尽量不喝果汁、甜饮料,减少糖分的摄入。

(李纯)