

果汁、奶茶、气泡水…… 夏天你喝对了吗

天气一热,你是不是总想来瓶冰饮?果汁、奶茶、气泡水……喝完还觉得“补水到位了”,但你喝得真的健康吗?本期专家为消费者支招,避雷“饮料刺客”,守护夏季健康。



(CFP)

01

饮料当水喝 肾脏拉警报

“饮料虽然含有大量的水,但它不能代替水。”主任医师周福德说,有的人“把饮料当水喝”,这些饮料主要指含糖的碳酸类饮料。长期喝饮料的定义是每周喝饮料超过4次,每次超过250毫升。

周福德表示,长期喝饮料会对肾脏造成损害,一方面,饮料中的糖分等成分会引发代谢紊乱,导致糖尿病、肥胖、高尿酸血症和高脂血症,进而增加慢性肾脏病的风险。有研究显示,长期喝饮料的人慢性肾脏病风险大约增加两倍。另一方面,长期喝饮料会引起尿量增多,导致钾大量流失,引发低钾血症,而长期低钾血症可以引起肾小管损伤。

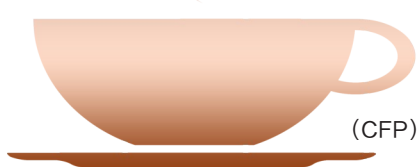
很多人觉得“无糖饮料总没问题”,但事实并非如此。一些研究发现,长期大量喝无糖饮料,可能会增加患代谢相关疾病的风险。同时,要警惕一些含果糖的饮料——其会抑制肾脏排泄尿酸,引起高尿酸血症。果糖常见于果汁饮料、蜂蜜水以及添加了果葡糖浆的甜饮料。

02

“0糖0卡” 可能“越喝越想喝”

夏季许多人喜欢挑选“0糖0卡”的饮料,认为“喝着不胖”。专家表示,这类饮料不仅不能帮助减重,还有可能让人越喝越想喝。

“没有任何一种饮料,能让你喝着就瘦。”副主任医师陆迪菲表示,不存在靠喝某种饮品就能减重的情况。“0糖0卡”饮料仅可解馋,无法直接减重。减重期间想喝碳酸饮料缓解情绪时可以适量饮用,但代糖会刺激吃甜食的欲望,增加食欲控制难度,且无糖饮品并非完全无热量,不能依赖其实现减重。



(CFP)

03

未开封饮料 也可能生细菌

很多人对于未开封的饮料,即便过期了也舍不得扔,觉得浪费,甚至抱有“未开封食品保质期会延长”的心理。

“未开封的食物不代表不会变质,尤其是饮料中含有糖分,有些饮料里可能还有蛋白质,细菌在这样的食物上面容易滋生。”主任医师徐京杭表示,即便未开封,如果饮料里面并非完全灭菌的状态,时间长了可能变质。因此过期的饮料不建议喝,其中还潜藏着不容忽视的肠胃健康风险。

“水才是最好的饮品,夏天需要及时补水。”专家表示,无论是普通甜饮料还是无糖饮品,都不能替代水。夏季补水,白开水、淡茶水是首选——它们不含任何额外能量、糖分和添加剂,能被身体最快、最直接地吸收利用。同时,在选购饮品时应警惕一些“饮料刺客”,切勿只看口感和宣传噱头,还要仔细查看产品的包装标签和配料表,理性消费、健康饮用。(魏梦佳)

开空调 26℃不是“省电密码”

眼下已进入夏季,多地气温接连突破35℃,空调成了不少家庭的消暑“刚需”。有人认为把空调温度控制在26℃最省电。这些说法靠谱吗?一起来了解。

26℃恰好是人比较能够接受的、稳态的热舒适温度,但并不意味着开这个温度时最省电。国际制冷学会空调委员会副主席王宝龙表示,从省电的角度,室内温度设定越高越省电。现在市场上卖的空调大多是变频的,可根据室内温度来自动调整运行频率。所以不论从舒适还是省电的角度,都没必要频繁开关空调。

空调怎样使用更舒适呢?

昼夜开不同温度。日常空调温度建议设置在26℃~28℃的“黄金区间”。白天25℃~26℃体感舒适,夜间睡觉时可升至27℃~28℃,避免后半夜过冷。

刚刚回家打开空调,可先开23℃快速降温,30分钟后调回26℃,避免长时间低温运行。

按需选择空调模式。建议较潮湿的南方地区首选除湿模式,当湿度>60%时(如南方梅雨季),除湿模式时体感温度下降2℃~3℃。

搭配风扇降温。空调+风扇的组合方式可以让室内空气

流动起来,促进冷气循环,让体感温度降2℃~3℃。比如:空调设28℃+风扇~体感26℃效果。专家建议,可以把风扇摆放于空调下方,选择柔风或自然风。

空调风向朝上吹。若觉得空调的风直吹在身上不舒服,可以设置成朝上吹,或上下摆风。这样冷风会先抵达天花板,再缓慢向下沉降,最后均匀扩散至整个房间,实现全屋温度均衡。

在此特别提醒,应按需选择空调温度与模式,避免长时间低温运行,且不要与室外温差过大,以免骤冷骤热诱发疾病。

(央视)



LE HUO