

喝水能补充矿物质和身体所需微量元素?

买水不必盲目追求“功效”

许多人在日常生活中喜欢购买一些功能水,一是为了解渴,二是为了补充人体所需营养物质。许多商家在宣传自己的饮用水时也会打着补充各种营养元素的旗号。不过,喝这些水真的能有商家所说的那种功效吗?让我们先从市面上最常见的几种水开始了解。

《水》规定,八项指标中至少得有一项或者一项以上符合要求才能命名为“饮用天然矿泉水”。

目前我国市面上的矿泉水95%都是锶矿泉水或偏硅酸矿泉水,但是目前国内外关于锶和硅的研究资料还非常有限,所以我国都还没有制定锶和硅的每日膳食参考摄入量。除此之外,矿泉水如果达到了上述标准,那么补充碘和硒的效果也不错,不过遗憾的是,市面上几乎没有碘矿泉水、硒矿泉水。

很多矿泉水还会在包装上标出钙、镁、钾的含量,并且在网页宣传上特别声称“该水含有钙、镁、钾等多种人体所需的天然矿物质及微量元素”,给人的感觉就是这种水是钙、镁、钾的一个重要来源,其实跟食物比起来,水对钙、镁、钾的贡献真不多。

什么喝什么来改善“酸性体质”。

3 小分子团水

市面上有的水会特地标明自己是小分子团水,并说这种水更易吸收。事实上,普通的水本身就很容易吸收,实在没必要花高价喝什么“小分子团水”。

食品安全标准与检测评估司在《食品安全国家标准包装饮用水》的问答中明确指出,包装饮用水的产品名称不得标注“小分子团水”“活化水”“功能水”“能量水”以及其他不科学的内容。

4 纯净水

纯净水是市面上最常见的水,有人会调侃它为“穷水”,这么说是因为其在加工过程中去除了所有的矿物质,水质很软。但是喝水的主要目的是为了补水,至于人体所需的各种矿物质,我们日常按照膳食指南,吃好一日三餐就能很好地补充。

所以总结下来,其实市面上的各种水只要是符合国家规定的都可以自由选择,买水的时候不必迷信弱碱性水的神奇功效,也不要被“小分子团水”“活化水”“功能水”“能量水”的不科学概念忽悠,更不要指望主要靠着喝水补矿物质。中国居民膳食指南建议,成年女性和男性每天饮水量分别是1500毫升和1700毫升,日常所需的矿物质和微量元素靠食补即可。

据《大众卫生报》

生活提醒

洗澡水里加花露水有损宝宝健康



天气闷热,蚊子肆虐,宝宝身上不仅有痱子,还有不少蚊子叮的大包。有的家长会往洗澡水里加花露水、藿香正气水等,觉得这样可以减少蚊虫叮咬。这些方法真的有效吗?

花露水是用3%左右的香精、70%左右的酒精、25%的水等配制而成,还有一些复杂的化学成分,所以根本不适合给宝宝使用。而且花露水里的“薄荷醇类”对神经系统有抑制作用,2岁以下儿童不能使用。普通花露水是不添加驱蚊成分的,即便是含有“驱蚊酯”的驱蚊花露水,虽有驱蚊功效,但并不适合宝宝使用。

如果宝宝洗完澡后吃手、啃脚丫,或皮肤有破溃,这些化学成分将直接进入宝宝身体,严重危害宝宝的健康。

晚综

简方治痱子

- 1.用西瓜皮擦,擦至发红,一天擦两三次,两天后可痊愈。
- 2.用生黄瓜汁或黄瓜片分别涂抹或贴敷于患处,两三次即可痊愈。
- 3.取新鲜苦瓜洗净,去籽榨汁后装入干净瓶内,并溶入硼砂,以此涂擦痱子,轻者一天涂擦3次,重者两小时涂擦1次。
- 4.芹菜100克、花椒6克,煎水洗患处。
- 5.鲜苦瓜叶、薄荷叶各适量,捣烂涂患处。
- 6.桃叶50克,加水500毫升,将其熬到一半水量即成桃叶汁。用桃叶汁直接涂擦痱子,或掺到洗澡水中,都可防治痱子。

晚综

防头发晒伤脱落



夏季阳光强烈,紫外线直射头部,热辐射对人体头部皮肤产生很强的刺激,易造成头发的损伤,导致头发脱落过多。因此,我们平常应像保护皮肤一样,保护头发免受日晒的伤害。外出时,最好戴遮阳帽或撑遮阳伞。

头皮如果发生毛囊炎、黄癣或其他疖、疖等,使毛发根基不稳,也容易造成头发的脱落。夏季炎热,人体易出汗,再加上灰尘多、病菌繁殖快,使头发的清洁工作难以彻底,头部一旦发生皮肤病,便会出现严重的脱发现象,应注意头发的清洁而勤洗头。

此外,夏季不要过多食用冰淇淋、冷饮等,可以多喝些白开水,多吃些含铁、钙、维生素A等对头发有滋补作用的食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、豆制品、芝麻等。

晚综

生活妙招

食盐的妙用

清理毛巾 平常我们新买的毛巾和衣物,可以先用盐水浸泡,这样可以减少毛巾褪色,也可以消毒。用盐水煮使用过的毛巾可以起到消毒杀菌作用,防止发霉。

去除卫生间下水管道异味 我们可以用食盐调制浓盐水,把它倒入下水管道里,这样可以清洁水管内壁,防止油污堆积,还能够有效地去除异味。

清洗水龙头 准备一个容器,放入适量的食盐,再加入洗衣粉,然后倒入一些清水稀释一下,搅拌均匀。接着将做好的溶液洒在水龙头上面,再用百洁布擦拭,可以有效去除水垢使水龙头恢复光亮。最后用清水冲洗一下,水龙头就焕然一新了。

据《北方新报》

怎样刮鱼鳞不乱飞

买回来的活鱼,处理鱼鳞时,鱼鳞会四处乱飞不好收拾。该如何刮鱼鳞才不会导致鱼鳞乱飞呢?我们可以在洗菜盆内盛满清水,将鱼放入水中再用刮鳞器慢慢地刮,鱼鳞就不会四处飞散啦。这是因为水的阻力,能让鱼鳞全部沉入水中,而且如此刮鱼鳞也能减少清理时间。

晚综

1 矿泉水

市面上许多矿泉水商家在宣传时常提到说“喝水补充矿物质”,国标《GB 8537-2008 饮用天然矿泉水》



2 弱碱性水

有部分商家在宣传时会声称自家的水是弱碱性水,能改变酸性体质,让人少生病。事实上,人体体液不同地方的酸度并不相同,比如血液的pH约为7.35~7.45,不需要靠吃或喝些什么,人体就能自行调节并让血液维持在这个弱碱性状态,所以健康的人存在“酸性体质”就是个伪概念,也就不要靠吃

健康生活

夏天主动出汗有益健康

每个成年人全身约有200万~500万个汗腺,出汗是人的正常生理反应,也是维持体温恒定的重要环节。汗液的排出,有调节体温的作用,同时也能排出体内部分代谢废物。长期使用空调、缺乏运动,让现代人的毛孔常常处于闭塞状态。进入夏季,建议主动出汗。在生活中,不妨试试以下几招:

运动前喝热水热粥

运动前喝杯热水或热粥,让毛孔进入蓄势待发、将开未开的状态,再锻炼一段时间,就能让毛孔全部打开,汗出透了,一通百通。但运动后一定不要马上吹空调、风扇、冷饮或洗凉水澡,要耐心等汗消退。

巧用生姜促出汗

古人云“冬吃萝卜夏吃姜,不用大夫开药方”,生姜既散寒暖脾胃,又走表开汗孔。不得不在空调环境上班的人,可以每天清晨喝生姜水,比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水、生姜红糖水等,有助于促进排汗。也可静止一小时,如:

给自己制定一个计划,每天定时关掉空调,静静地坐一个小时,培养身体主动出汗的能力。

每天晒15分钟太阳

夏日阳光是人体主动出汗最佳的动力,每天上午9时至10时和下午4时至5时,晒15分钟左右太阳,并做一些简单的舒展运动,能使身体能量逐渐被激活,有助于提高机体免疫力。

经常快步走

每次约30至60分钟,感到有微汗即可,如果室外有风,需要注意出汗后,不要急于在外减掉衣服,防止风邪趁机侵入人体。

除了患有心力衰竭等严重疾病的人群外,大多数人都适合依据自己的身体条件主动出汗。需要注意不能一味地追求多出汗,户外活动,要因人而异,不可过劳。出汗后切忌喝冰镇饮料,要适当补充常温白开水或淡盐水,少量多次摄入。若长期出汗异常一定要去正规医院进行诊治。

据《北京青年报》