

## 清爽解渴的苏打水有“健康功效”吗

夏天燥热难耐的时候来一口冰凉的苏打水,是再解渴不过了,可以说夏日的健康饮料主角非苏打水莫属,独特的清爽口感深受年轻人喜爱。不过在某些苏打水商家和某些网红博主嘴里,苏打水不仅“预防痛风”,还有各种“健康功效”,比如有助于减肥、可以中和胃酸、抗氧化……事实是这样吗?

第一,网络百科对于苏打水的词条定义特指“碳酸氢钠的水溶液”——不管是天然形成还是人为生产的,关键都得有碳酸氢钠。而英文中的“苏打水”也被称为“碳酸水”“起泡水”,并不非得有碳酸氢钠。

第二,苏打水不能缓解痛风,甚至有一项动物实验显示大量摄入碳酸氢钠导致痛风症状。医学上有用碳酸氢钠辅助降尿酸药物的做法,注意碳酸氢钠辅助的是“降尿酸药物”而不是本身“降尿酸”。碳酸氢钠也不是随便吃,需要在医生指导下服用。长期吃碳酸氢钠有可能会引起人体酸碱平衡失调,尤其是肾功能异常和老年人、体弱者,或者有严重呼吸系统疾病的人。

第三,有“苏打水有助减肥”的传说,但它的意思是说:饭前喝苏打水有利于减少食物摄入。理论上来

讲,饭前喝什么水都能起到这样的作用,因为会有饱腹感——当然这也会导致饿得更快。归根结底还是靠毅力来“扛过”饿肚子的感觉。苏打水里的气是否能产生更强的饱腹感,要看每个人的具体感觉,不要在意别人怎么感觉。

第四,苏打水对胃酸过多有缓解作用,对胃酸正常的人却没有什么意义。这种作用被演绎成“养胃”是一种偷换概念。“缓解消化不良和便秘”只是民间传说,没有可靠的临床证据。

第五,营销广告中宣称“苏打水有抗氧化作用,能预防皮肤老化;柠檬+苏打水的组合有助于增进食欲、预防皮肤老化、美容养颜”,是根据消费者期望打造的“营销功效”,而不是基于科学证据的“实际功效”。

所以,总结来看,碳酸饮料相比,不含糖的苏打水(这里不指无糖碳酸饮料),以及弱酸到弱碱范围内的碳酸饮料(较强的酸性对牙齿健康不利),是一种更健康的选择;与纯净水相比,苏打水有一些滋味,让喝水更为愉悦。但要注意:苏打水可能含有较多碳酸氢钠,对于“减盐”是不利的。

云无心



## 游泳时要动起来, 浸泡玩水易惹湿气

正值炎夏,游泳成为不少市民喜爱的锻炼项目。不过,有文章称,游泳运动不宜过多开展,否则会为身体惹来湿气,反而影响身体健康。果真如此吗?

事实上,游泳时,大多数情况下湿气只停留在肌表,即长时间浸泡在冷水里会造成关节寒湿,而给体内带入湿气的情况较为罕见。人体寒湿一般与自身的饮食习惯及脾胃功能有较大关系,与游泳并没有直接联系。不过,如果是长时间浸泡在水中,光是玩耍而缺乏足够的运动量,再加上本身就脾肾阳虚,确实容易惹来寒湿入侵。因此,建议大家在水温较低的情况下,不要长时间浸泡在水里,这样对皮肤及关节都会造成一定伤害。此外,游泳后还需尽快擦干身体,避免进入温度较低的环境(如空调房),以防受凉感冒。

陈少东

## 身体无缘无故出现异常,警惕冠心病

有这么一位老年高血压患者,平时没有什么不舒服,血压控制在150/60mmHg左右,波动不大,自我感觉良好。可是最近血压波动加大,经常高压(收缩压)飙升到200mmHg,低压(舒张压)飙升到90mmHg,有时还会感到头晕、恶心。

照他自己的话说,稍微快走几步或者情绪波动时就会血压升高很快,跟以前“不一样”,休息一会儿就恢复正常。子女得知后,急忙带老人来到胸科心脏中心就诊。

经过问诊、查体等,专家的第一印象诊断:冠心病、不稳定性心绞痛。有四个理由:

第一,诱因:劳累(快步行走、情绪激动等)后发生。

第二,持续时间:持续10-20分钟血压可

恢复正常。

第三,伴随症状:过程中伴有憋气。

第四,休息可缓解。

同时,在门诊给患者舌下含服一片硝酸甘油,让患者进行平时快步行走活动,结果活动距离明显增加,且持续时间明显减少,憋气程度也明显减轻。经入院完善检查发现,患者前降支(心脏主要血管)近段狭窄约95%。

经支架处理,很快患者便好转出院,至今未再出现血压明显波动及憋气不适。

通过这个病例想告诉大家:任何与平常明显不一样的情况,诸如:血压波动突然加大,活动明显受限,药物效果变得不理想等,都有可能是身体出了问题。身体已经给出了警示,我们就要重视起来。

王彦富



## 绿豆汤加点“料”, 消暑效果更持久

天气越来越热,又到了喝绿豆汤解暑的时候了。绿豆含有多酚类物质、生物碱、豆固醇、多种维生素以及钙、铁、钾等矿物质,有清热消暑和利尿的作用。绿豆汤怎么煮最消暑,你知道吗?

### 绿豆汤变红是因为开盖接触了氧气

大家煮绿豆汤的时候会发现,有的时候汤是绿色的,有的时候是红色的。这是因为绿豆中含有多酚类物质,这种多酚类物质比较敏感,在高温加热的情况下,会与空气中的氧气发生反应,生成醌类物质,然后会继续聚合成颜色更深的物质。

所以,如果是在短时间内盖上锅盖煮绿豆汤,汤汁没有接触氧气,煮出来的汤是绿色的。

如果把锅盖打开,煮的时间变长,多酚类物质就会被氧化,绿豆汤就会呈红色。另外,把煮好的绿豆汤在空气中放置久了,颜色也会逐渐变红加深。

那么,哪种颜色的绿豆汤消暑效果最好?绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定的抑制作用,从解暑清热的角度来说,氧化程度不深,汤呈绿色的绿豆汤解暑效果会更好一些。

绿豆汤变红了,只要没变质照样可以喝,也有一定营养价值。只是从解暑清热的角度来看,效果会差一些。

### 用纯净水煮、放柠檬汁 帮助绿豆汤不变红色

绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关,想要获得更持久的消暑效果,要注意两点:

一是控制好时间,消暑喝绿色的绿豆汤,不要把汤熬成红色。

二是降低氧化反应速率,比如大家可以用纯净水煮,在煮绿豆汤的时候放些柠檬汁或两三片维生素C,或者减少水中的氧气量等都可以保护多酚类物质,降低氧化速率,让绿豆汤较长时间保持绿色。

### 每天2-4小碗最佳 豆子最好煮开花再吃

喝绿豆汤可以根据自己情况控制饮用量,一般每天2-4小碗即可。如果喝完感觉舒服,可以多喝点。

另外,如果煮的时间短,绿豆没有开花,这样的豆子不好消化,可以先喝一些绿豆汤,再把绿豆煮到开花后吃掉,或者直接用绿豆熬粥喝。

于康