

## 天热多喝水 矿泉水能补充每天所需矿物质吗

入伏后,气温越来越高,人们每天的喝水量、喝水次数都有所增加,对于喝什么水的关注也更多。有不少朋友喜欢用矿泉水当作日常饮用水的主要来源,不仅方便快捷,还省去对自来水成分的顾虑。有些人还认为,喝矿泉水还能帮助补充每天所需要的矿物质。这个说法准确吗?今天来说说说关于矿泉水的那些争议性比较大的问题。



### 不同的矿泉水中含的成分不同

常见的矿泉水中可能存在微量的钙、镁、硫等元素,或者偏碱性。但是,不同产地矿泉水的矿物质成分和含量有所差异。

以吉林长白山、俄罗斯高加索山和欧洲阿尔卑斯山矿泉水为例:

长白山区域天然矿泉水以偏硅酸型、锶型、碳酸型、偏硅酸与锶复合型为主,富含钙、镁等常量元素,以及硅、锶、锂、硒等29种微量元素,pH值多呈弱碱性,一般矿化度较低,口感较好。

俄罗斯高加索矿泉水富含多种重碳酸盐和钾、钠、钙、镁四种宏量元素以及钡、锡、氟、硅、铁、锌、钴、钼、硒、镍等十余种微量元素,矿化度可达每升1500毫克,具有明显的矿化口感。

欧洲阿尔卑斯山矿泉水富含锶和硒,微量元素均衡丰富,高偏硅酸,含氧量丰富,呈弱碱性,低钠低矿,水质细腻柔和。

### 有关矿泉水健康功效的广告宣传是否违规?

《中华人民共和国广告法》中第十七条规定,

除医疗、药品、医疗器械广告外,禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能,并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

因此,宣传矿泉水健康功效违反了广告法。

### 矿泉水是否有健康功效?

目前仍然缺少针对矿泉水与健康功效的高质量的人群研究,在对各学术平台中发表的相关文献进行了检索和证据质量评价后,分析发现:

★ 矿泉水是一个比较宽泛的概念,成分非常复杂。不同的矿泉水,其矿物质的种类与含量会相差很大。

★ 矿泉水对健康的功效也有着较大的差异。比如,在相关研究中,某些富含镁的碱性矿泉水可以改善糖尿病患者的血糖指标,其余类型的矿泉水则没有显示这样的功效,所以,矿泉水的功效取决于其具体的成分,不能简单地认为饮用所有类型的矿泉水都有积极的健康效应。

在国外研究中,所使用的水多为当地的矿泉水,与我国市场上所能买到的矿泉水存在一定差

异,所以我们日常生活中饮用矿泉水也并非一定会有类似的健康功效。

★ 在相关的研究中,有一些是针对疾病患者的,比如一批高脂血症患者通过每天喝1升的矿泉水,其血脂、血糖指标都出现了一些降低,然而,这无法说明对于未出现类似健康问题的普通人来说,矿泉水也会有降低血脂、血糖的作用。

★ 目前,仍需开展更多的科学研究来探索矿泉水对于健康的影响。

### 矿泉水可以补充部分人体所需营养素?

2003年,世界卫生组织汇集了来自营养、医疗等科学领域的多方专家探讨了饮用水对微量元素的贡献率,结论为在正常的大多数情况下,饮水用对人体微量元素的贡献率较小,膳食是获得微量元素的主要途径。但在有些情况下,尤其是对于从膳食中无法获得足够钙等微量元素时,饮用水中的矿物质含量对营养素摄入的贡献有一定意义。

来源:北京青年报

## 冷饮过量 小心『脑结冰』

在这个炎炎夏日,冰淇淋、冷饮成为了许多人解暑的首选。然而,一则关于“小伙吃冰淇淋脑结冰”的新闻却让人不寒而栗,引发了广泛关注和讨论。那么,冰淇淋吃太多,真的会“冻伤”我们的大脑吗?“脑结冰”究竟是怎么回事?我们又该如何预防并应对这一夏日特有的健康隐患呢?

### “脑结冰”是怎么回事?

首先,让我们澄清一个误区:“脑结冰”并非字面意义上的大脑结冰,而是一种因食用过冷食物而引发的神经性头痛现象。

当大量、快速地摄入冷饮时,口腔和鼻腔周围的神经会受到强烈刺激,向大脑发送紧急信号以调节体温。这种急剧的温度变化可能导致脑部血管突然收缩,进而引发头痛、头晕甚至恶心呕吐等症状。虽然听起来吓人,但实际上并不会真的让大脑“结冰”。

“脑结冰”的症状有哪些?

1. 突发的剧烈头痛,多位于额头中部或太阳穴附近;
2. 头痛可能伴有恶心、呕吐等消化道症状;
3. 头痛持续时间从几秒钟到几分钟不等,严重者可能持续更长时间;
4. 部分患者可能还会出现头晕、目眩、视力模糊等伴随症状。

糊等伴随症状。

### 如何防止“脑结冰”?

· 适量食用冷饮,避免一次性大量摄入冷饮或冰淇淋,控制食用量,减少对身体的冷刺激。

· 缓慢进食:吃冰淇淋或喝冷饮时,尽量放慢速度,让口腔和食道有足够的时间适应温度变化。

· 避免极端温差:空调温度不宜设置过低,避免长时间直吹冷风;洗澡时水温要适宜,避免突然洗冷水澡。

· 关注个人体质:对于体质较弱、有偏头痛病史或心脑血管疾病的人群,更应特别注意避免冷热刺激。

### 如何预防冷饮带来的一系列反应?

除了防止“脑结冰”外,我们还应关注冷饮可能带来的其他健康影响。例如,过量摄入冷饮可能导致胃肠功能紊乱、消化不良等问题。因此,建议大家在享受冷饮的同时,也要注意以下几点:

- 适量饮用:不要贪凉而一次性喝太多冷饮。
- 温差控制:尽量避免在剧烈运动后或身体大量出汗时立即饮用冷饮。
- 饮食搭配:冷饮可作为消暑的辅助手段,但不宜作为主食或唯一饮品。建议搭配一些温热的食物或饮品,以平衡体内温度。

### 小贴士

如果不慎出现“脑结冰”症状,可以采取以下缓解措施:

- 立即停止食用冷饮或离开冷环境;
- 用手轻轻按摩头部疼痛部位;
- 饮用一些温水或温茶,帮助身体回暖;
- 休息片刻,让身体自然恢复。

来源:中国经济网

## 白发位置不同 调理方法各异

一般来说,随着年龄增长,人或多或少会长出白发。专家表示,不同位置白发预示不同身体状况。

过早两鬓斑白关注肝脏。

两鬓的部位在耳旁,属于足少阳胆经,胆经从外眼角的瞳子髎穴开始,向上沿头部侧面行走,到达额角部,下行至耳后(完骨穴),而且肝、胆互为表里,故两鬓生白发与足少阳胆经关系最为密切,以调肝为主。建议刮拭或按压浮白穴,可疏通头部经络、清肝泻火。浮白穴位于耳后乳突后上方,是足少阳胆经上的穴位。

头顶、后脑勺白发多关注肾经。

头顶、后脑是督脉、足太阳膀胱经所循,督脉主一身之阳气。肾与膀胱相表里,与肾关系最为密切,任督二脉与先天之本肾也最为密切。头顶、后脑勺长白发的人,如果伴有腰膝酸软、健忘、反应迟钝等现象,要注重补气养血,还要注意补肾。日常可以吃一些黑色食物,如黑豆、黑芝麻、桑葚等。

来源:新浪网

