

## 夏日将至 来看看这份健康饮水指南



### 缺水会让人“变傻”

#### 饮水不足会显著增加认知障碍风险

2023年5月,来自上海市第六人民医院的研究团队,发表了一项关于中老年人饮料消费与认知障碍之间关系的研究。

结果发现:喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶都是认知障碍的保护因素,而每日饮水量<1500毫升(尤其是<500毫升)是认知障碍的危险因素。

当然也别忘了降低认知障碍风险而疯狂喝水,否则也可能会损害认知能力。

### 这几种疾病可能与缺水有关

#### 便秘:

长期缺水时,大肠就会吸收食物残渣里的水分,大便就会变得干燥,大肠蠕动速度也会减慢,容易造成便秘。

#### 肾结石:

如果身体经常处于缺水状态,可能就会让肾脏对水分进行重新吸收,导致尿液浓缩,甚至引发肾结石等疾病。

#### 痛风:

痛风是人体内尿酸增多或排泄减少,尿酸盐沉积在关节、肾脏等部位造成的。喝水少会导致尿酸不能顺利排出体外,患痛风的风险就会增高。

#### 血栓:

血压高、血脂高、血糖高的人群饮水不足,血液黏稠度就会升高,血液循环就会变慢,容易

引发心肌梗死、脑血栓。

#### 部分癌症:

喝水多的人,发生膀胱癌、前列腺癌、睾丸癌、输尿管癌和肾盂癌的风险较低。

### 牛奶比碳酸饮料更解渴?

炎热的夏天,很多人都离不开碳酸饮料,特别是大量出汗或者非常口渴时,来上一杯冰镇碳酸饮料,感觉整个人都“活过来”了。但其实,这种解渴具有“欺骗性”,夸大了“补水”效果。并且碳酸饮料热量、含糖量较高,摄入过多反而不利于身体健康。

并且,你可能想象不到,牛奶比冰镇碳酸饮料更解渴。

牛奶中含有糖类、脂肪、蛋白质、多种维生素、矿物质等营养成分,可以科学锁住水分,减缓尿意,所以夏天在非常渴的时候,与其通过喝冰镇碳酸饮料来解渴,不如喝上一杯牛奶。

#### 适合喝牛奶解渴的情况:

因天气炎热而大量出汗,觉得非常渴,可以考虑喝上一杯牛奶帮助解渴。

运动后如果大量出汗,可以考虑喝上一杯牛奶帮助解渴。

如果一段时间内,不方便喝水也不方便去卫生间,可以考虑喝上一杯牛奶帮助解渴、锁住水分、减缓尿意。

#### 需要注意的是:

白开水依然是最健康的“饮料”,建议大家定时定量喝水。

牛奶热量较高,多喝易长胖,所以夏天想要在解渴的同时还不长胖,还是推荐饮用白开水、淡茶水。

### 夏天喝好这3种水

#### 夏天饮水注意事项:

1. 正常成年人一般推荐每天饮水总量在1500~1700毫升,夏季天气炎热,出汗较多,可适当喝到2000~2500毫升左右,其中包括日常饮用水,还有饭、汤、粥、蔬菜、水果和饮料中所含的水分,都属于成人一天饮水量,具体饮水量视个人身体情况而定。

2. 建议少量多饮,每次喝水200毫升左右,

不要等口渴了再大量喝水。

3. 别用饮料代替水,比如各种含糖汽水、果汁、能量饮料、奶茶等。

4. 天气炎热时也尽量不要喝冰水。

5. 患有青光眼、心脏疾病以及肾功能异常等人群,如何饮水需要遵医嘱。

#### 适合夏季喝的3种水:

白开水:更解渴

煮沸后自然冷却至20℃~25℃的白开水是比较好的饮用水,既能迅速解渴,又不会引起肠胃不适、肥胖。

绿茶:降火

绿茶是没有发酵的茶,所以在各类茶叶中,它的茶多酚含量最高,经常喝绿茶能够降低心脑血管事件及全因死亡发生风险,还有降血脂、降血压、减肥、预防癌症等作用。

夏季天气炎热,人体比较容易上火,绿茶性寒,有助于降火,适合容易上火的人群饮用。

注意:脾胃虚寒人群不宜长期饮用。

绿豆汤:清热解毒

功效:利水消肿、清热解毒、消暑。

制作方法:取绿豆100克,放入锅中,加入500毫升清水,大火煮沸后继续煮15分钟,可加适量冰糖调味。

#### 注意:

● 绿豆性寒,长期大量饮用绿豆汤容易伤脾胃,建议一周喝1~2次,每次喝1碗即可,不要空腹饮用。

● 脾胃功能相对较弱的人尽量少喝绿豆汤。

● 患有高血压、高血糖等慢性疾病,需要每天按时服药(尤其是中药)的老年人,尽量少喝绿豆汤。

#### 夏天健康喝水小贴士:

1. 每日饮水量<1500毫升(尤其是<500毫升)是认知障碍的危险因素。

2. 这几种病可能与缺水有关:便秘、肾结石、痛风、血栓、部分癌症。

3. 相对于碳酸饮料,牛奶更解渴。

4. 夏天喝好这3种水:白开水、绿茶、绿豆汤。

来源:CCTV生活圈

## 警惕! 电子烟正对青少年健康发起“隐形攻击”

当五彩包装、水果口味的电子烟出现在青少年群体中,很多人误以为它是无害的“时尚玩具”。但真相是,电子烟绝非卷烟的安全替代品,它正以隐蔽的方式危害着青少年的健康。

### 看得见的包装,看不见的健康“杀手”

电子烟的烟雾中藏着多种健康“杀手”。青少年的身体尚在发育阶段,呼吸系统尤为脆弱,而吸电子烟可能造成急性肺损伤,像急性嗜酸性粒细胞肺炎、弥漫性肺泡出血、过敏性肺炎,甚至诱发严重哮喘。长期使用电子烟,还会悄然增加心梗等重大疾病的患病风险。

更令人担忧的是,研究证据显示,电子烟不仅会威胁肺部健康,还会提高心血管疾病的发病风险,即便胎儿也会受到其不良影响。

### 一人使用,多人“遭殃”

电子烟产生的二手烟同样不容小觑。它

会增加空气中致癌物的浓度,而且随着电子烟加热温度的升高,致癌物的释放量可能会成倍增长。这意味着青少年使用电子烟时,身边的同学、朋友也会被迫吸入这些有害烟雾,健康受到牵连。

### 打着“戒烟”旗号,实则诱导成瘾

世界卫生组织明确表示,不建议将电子烟作为戒烟工具。许多抱着戒烟目的使用电子烟的人,最终不仅没有摆脱烟草,反而同时使用电子烟和卷烟,导致健康危害叠加。而对于从未吸过烟的青少年,电子烟更是一个“危险陷阱”——绝大多数电子烟中含有的尼古丁,极易让人成瘾。一旦尝试电子烟,青少年开始使用卷烟的可能性至少会增加一倍,从此陷入烟瘾的恶性循环。

电子烟的“诱惑”背后,是对青少年健康的严重威胁。无论是为了自身的身体健康,还是

守护身边人的安全,青少年都应远离电子烟。同时,也呼吁家长和学校加强引导,共同为青少年营造健康、无烟的成长环境。

来源:健康中国微信公众号

