

喝水的5个误区



误区一:不渴就不需要喝水

有些人平常总是不爱喝水,只在口渴时才大量喝水,这是不正确的喝水习惯。当人感觉到口渴时,就已经处于慢性缺水状态了。缺水将导致血液浓缩、血容量下降;进一步发展不仅会造成细胞脱水,还会引起食欲降低、精神萎靡、四肢乏力等症状;长期缺水更有可能引发疾病。

误区二:多喝水可以排毒

多喝水可以促进新陈代谢,那么多喝水可以排毒吗?对于人体来说,水能够帮助运输营养物质,适当地多喝水可以促进胃肠蠕动,加快体内废物排出。但强迫自己喝过多的水,不仅会占据胃容量,影响食欲,而且当人体摄入水分过多,超过肾脏排出的能力时,还会导致体内电解质紊乱。

《中国居民膳食指南(2022)》指出,成人每日推荐饮水量要达到1500~1700毫升,应遵循“足量饮水、少量多次”的原则正确喝水,防止出现饮水过多或过少。

误区三:只喝纯净水会营养不足

水在人体内发挥的主要作用是促进新陈代谢,而不是提供营养。在世界卫生组织的《饮用水水质准则》中,对水中的矿物质含量也没有提出要求。无论是白开水、纯净水、矿泉水,只要符合饮用水卫生标准,都可以满足人体补充水分的需求。

生活中,白开水是我们最经济方便的选择,但烧开水不应放置太久,而是要现烧现喝,避免滋生细菌。

误区四:喝牛奶、果汁可以代替喝水

虽然牛奶或鲜榨果汁都是较为健康的饮品,适量饮用可以补充营养,但果汁中含有大量的糖,纤维素含量却没有完整水果丰富;牛奶中虽然钙、脂肪和蛋白质含量都很高,但如果按照饮用量来饮用牛奶或鲜榨果汁,摄入的糖、蛋白质和脂肪会远超身体所需。这些多余的能量可能会引起肥胖、糖尿病等,威胁人体的健康。

误区五:吃饭时多喝水,可以助消化

有人认为,吃饭时多喝水可以帮助消化食物。实际上,吃饭前先喝水,或边吃饭边大量饮水,不仅不能促进消化,反而会影响消化功能。大量的水会稀释胃酸,胃酸浓度降低会导致胃消化食物的能力下降,也会影响胃的蠕动,甚至可能诱发肠胃炎。同样,饭后大量喝水,也不利于食物的消化吸收。(据《老年健康报》)

儿童睡不足9小时 伤脑伤情绪

你家娃儿还在熬油点灯卷分数吗?近日发表的一项研究提醒,儿童缺乏睡眠会持续损害大脑健康及认知能力的发展。研究显示,睡眠时间不足9小时的学龄儿童,与每晚睡够9至12小时者相比,在负责大脑记忆、注意力、情绪调控、决策与解决问题等区域的灰质体积要小。而且这些差异在随访两年后仍然存在,也就是说睡眠不足会造成远期危害。

此外,值得注意的是,这些差异不仅拉开智力水平,而且还与更多的心理健康问题相关,比如抑郁、焦虑、冲动等。

研究还发现,睡眠充足的儿童在之后随访的两年期间需要的睡眠时间逐渐减少,而这在进入青少年时期也是正常的,但睡眠不足的儿童其睡眠模式没有改变多少。

上述结果,都是在研究者考虑了社会经济地位、性别、青春期状况和其他可能影响儿童睡眠时间和影响大脑和认知的因素后的结果。

目前,美国睡眠医学会建议6~12岁儿童睡



眠要规律,且每晚睡够9至12个小时,以促进最佳健康水平。

美国儿科学会鼓励父母培养孩子良好的睡眠习惯,并指出,保证儿童睡眠充足是家庭首要责任。同时建议限制屏幕时间,白日多参加体育活动,睡前一小时尽量避免不必要的各种屏幕接触。

这项研究共纳入青少年大脑认知(ABCD)研究中8300余位9至10岁儿童,并对其参与研究和随访两年时的核磁共振成像、医疗记录及参与者与其父母完成的调查等资料进行了分析。(据《北京青年报》)

科学运动 远离筋膜炎

什么是筋膜炎?运动中如何避免?筋膜炎是发生于肌筋膜的一种非特异性炎症,劳损、外伤以及包括锻炼、站、坐、睡等在内的不当姿势等都会诱发筋膜炎。

据了解,筋膜炎不止好发于腰背处,足部也很常见。比如临床上常见到一些为了短期达成减肥目标的人,“拼命”加大运动量,如连续几天长时间走路、爬山等,足部开始出现剧烈疼痛,检查后发现是患上了足底筋膜炎。

按照发病急缓还可分为急性筋膜炎和慢性筋膜炎。不过筋膜炎一旦急性发作,又没有得到彻底治疗时,则容易转为慢性筋膜炎。尤其年轻人在锻炼身体时,首先要遵循科学适度原则,合理安排自己的运动时间、强度,减少肌肉劳损;第二,日常缺乏体育锻炼的人,开始运动时尤其要警惕足底筋膜炎,此时可尝试更换运动方式,如将走路、跑步换成游泳或骑自行车等非负重运动。第三,任何运动前一定要热身,循序渐进增加运动强度,避免损伤发生。

一旦出现较长时间身体某个部位酸痛无法缓解,不宜自行按摩,因为很可能因按摩搓揉不当,反而导致伤情越来越严重。应尽早到正规医疗机构就医寻求帮助。

(据《羊城晚报》)

每天拍打8个“窝” 拍出更好免疫力

随着个人健康素养水平的提升,越来越多人开始关注免疫力。那么,在日常生活中如何科学提高免疫力?

人体的免疫系统是覆盖全身的防卫网络,在日常生活中,提高免疫力非常重要,尤其是疫情防控期间,人体免疫系统的强弱很大程度上决定了身体抵抗外来细菌病毒和疾病的能力。

那么,应该如何提高自身免疫力呢?

一是健康饮食。推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300g,水果200~350g,适量食用鱼、禽、肉、蛋等,鼓励适当多摄入奶类和豆类。

二是坚持运动。运动有助于缓解紧张和情绪压力,对提高免疫力也有好处。推荐适度运动,比如散步30~45分,慢速有氧健身操等。

三是笑口常开。常言道笑是最好的药物,笑能使身体分泌一种有益的细胞因子,从而提高免疫力。

四是定期户外。推荐每周至少一次去森林或树木多的公园,呼吸新鲜空气,免疫力也会提高。

五是疏通淋巴系统。每天拍打8个窝,包括双腋窝、双肘窝、双腹股沟、双腘窝,长期坚持,疏通淋巴系统,从而增加免疫力。

生活方式和个体营养相结合,人体细胞才能健康,免疫力也才能逐步增强。

(据人民网)