



烧开水和桶装水,哪种饮水方式更健康?

水是构成人体成分的重要物质,发挥着重要的生理作用,足量饮水是保障身体健康的基础,也能帮我们维持正常的身体活动和认知能力。

最近,天气正在变热,更要及时补水。在日常生活中,有人习惯于长期自己烧水喝,还有一部分人对自来水的水质问题担忧,选择桶装水或瓶装水。

那么,长期自己烧水喝的人,和经常买桶装水喝的人,到底谁更健康?

长期喝桶装水,会面临哪些健康风险?

2024年1月,国际学术期刊《美国国家科学院》院刊发表的一项最新研究发现:每升瓶(桶)装水中,平均约含有24万个可检出的塑料微粒。

研究人员首次利用新的显光成像技术,能观测到瓶(桶)装水中“纳米级塑料”(小于1微米的塑料颗粒)。这些细小的“纳米塑料”可以通过我们肠道或肺部细胞,进入血液,甚至抵达心脏和大脑。对于孕妇来说,甚至会穿过胎盘,最终进入胎儿体内。

研究还发现:当瓶装水瓶子被挤压或暴露在

高温下时,它可能会随着碎片脱落而进入水中。反复开关瓶盖时,许多塑料颗粒也会进入水中。

自来水中也含有微塑料。有研究对来自全球14个国家的159份自来水样本进行了分析,其中129份含有纳米塑料/微塑料,检出比例高达81.1%。

微塑料对人体有哪些危害?

目前,微塑料对人体健康的影响还有很多未知,需要更多探索。已有证据证明,这些被摄入体内的微塑料会影响微量营养素的吸收;增加肠道不适症状比如腹泻、直肠出血和腹部绞痛;塑料微粒还会刺破和摩擦器官壁诱发炎症。

生活中,含有微塑料的东西相当广泛。鱼类、贝类这些海洋生物的体内也可能存在微塑料的污染,通过摄食会进入我们的体内。

也许很多人认为:微塑料属于异物,即便吃进身体也应该从粪便中排出。吃下去的微塑料的确会随着粪便排出一部分,但仍然有一部分会存在于我们身体的其他器官组织中。

如何减少微塑料摄入?虽然饮水会让我们摄入微塑料,但其实不用太担心,只要把水烧开后再

喝就能最大化地减少微塑料进入人体,降低其对身体的伤害。

1.少吃外卖:大多数外卖都用塑料盒或者塑料袋盛装食物,这些塑料制品都可能会让我们摄入更多的微塑料。也别把塑料袋装的麻辣烫、米线等食物直接套在碗上吃,高温会让微塑料更多地溶解在食物中,收到外卖后应当尽快将食物倒入自己的餐具中。另外,也要少吃塑料包装的食品。

2.少用塑料吸管:温度高的饮品或食物会让微塑料释放得更多,包括但不限于热咖啡、热奶茶等饮品,很多人还习惯用塑料吸管来喝饮品,这也会增加微塑料的摄入。

3.少吃塑料包装的加工食品:少吃加工食品,加工食品经层层包装,受微塑料污染的风险更高。罐装食品内部一般都涂有双酚A,微塑料难免会降解在食物里。

4.不吃海鲜内脏:微塑料能够进入一些海洋生物的体内,污染鱼类和贝类食物。所以,尽量不要生吃海产品,吃的时候别忘了去除其胃肠、内脏和鳃。

据央视新闻

时令水果批量上市 专家提示当心糖分超标

目前,市场上荔枝、西瓜、芒果、榴莲等各类时令水果批量上市,其中不少水果含糖量高,食用方式不当容易造成糖分摄入超标,给身体健康带来负担。

高糖水果一般是指每100克可食用部分中,含糖量≥15%的新鲜水果,这类水果果糖、葡萄糖、蔗糖含量较高,入口甜味浓郁,是夏季水果市场中最受喜爱的品类。

北京大学人民医院临床营养科主任 柳鹏:只靠味觉去判断甜不甜,并不是判断水果糖负担的唯一标准,一个水果是否需要控量,我们至少要看三个指标。

第一,每百克含多少糖或者碳水化合物。

第二,咱们一次实际能吃掉多少?

第三,它对餐后血糖的影响,也就是血糖生成指数和血糖负荷。

专家表示,判断水果是否为高糖,不能单纯依靠口感,部分水果甜味清淡甚至口味偏酸,并不代表含糖量少,可能远超普通水果,极易被忽视。

北京大学人民医院临床营养科主任 柳鹏:容易被酸味掩盖甜味的水果或者水果的制品,比如说,像山楂、百香果,还有某些李子,酸甜的果脯,酸味来自有机酸,但并不代表糖少,尤其是山楂片、果丹皮、蜜饯、话梅、果脯、芒果干这一类能量密度高的热带水果,还比如像榴莲和菠萝蜜,榴莲不能只看它甜不甜,它的脂肪和碳水都不太低,热量密度明显要高于大多数的水果。

过量食用高糖水果可能引发健康问题

长期或一次性过量食用高甜水果,会给身体多个器官和系统带来损伤,引发多种健康问题。

大量水果的摄入首先会导致血糖波动剧烈,大量糖分快速进入血液,对于血糖调节能力较弱的人群,会加重胰岛素代谢负担,还会对身体的其他系统造成伤害。



来源:央视新闻客户端

北京大学人民医院临床营养科主任 柳鹏:能量超标和体重的增加。很多人会低估水果的热量,甘油三酯、脂肪肝、尿酸问题可能被放大。大量的水分、糖,尤其是果糖,包括膳食纤维有机酸,低温的刺激一起进入胃肠道,胃肠敏感的人群很容易出现问题。牙齿的问题,口腔长期处于一个糖和酸的环境中,也会增加龋齿的风险。

食用高糖水果 控量是关键

针对高糖水果的食用,不同人群需区分对待,对于本身就患有糖尿病、高血脂、痛风等基础疾病的人群,食用高糖水果更要谨慎,应当在医生或临床营养师的指导下,根据自身指标情况调整摄入量,避免加重病情,还有一些特殊人群也要格外注意。

北京大学人民医院临床营养科主任 柳鹏:儿童,尤其是低龄的儿童,自我控制的能力相对要差,很容易连续去吃,既有过量的风险,还有嗜食的风险。胃肠功能弱、肠易激综合征这类人群,少量常温分次,比冰镇大量空腹要更合适一些。慢性肾病这类特殊人群,需要限钾的人,香蕉、哈密瓜、榴莲、猕猴桃、橙子这几类水果,我们要看肾功能的阶段以及血钾的情况。

对于健康人群来说,无需完全拒绝高糖水果,日常食用高糖水果不用完全忌口,关键在于控制好摄入量,可按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议,水果每天200~350克,分1~2次食用。

北京大学人民医院临床营养科主任 柳鹏:针对咱们普通的成年人,这里面有一个提示,如果我去选择低糖或者中糖的水果,比如像草莓、蓝莓、桃、柚子、橙子,这类属于含糖量相对低的。一次我们可以吃150~200克都没有问题,但是对于高糖的水果,比如像荔枝、葡萄、芒果这类,我们要注意,一次尽量控制在100克左右,会相对更稳妥。



养生妙方

养生重“养心” 食“三鲜”防暑热

中国中医科学院望京医院主任医师袁盈提醒,气温升高、湿气渐重,宜适量食用苦瓜、苦菊等清热解暑的食物,搭配薏苡仁、莲子祛湿健脾,同时注意调养心神,避免烦躁焦虑。

袁盈说,自然界阳气升腾,人体阳气也处于外散状态,易受湿邪侵袭。此时如果贪食寒凉食物,易损伤脾胃,导致腹痛、腹泻、食欲不振等症状,老人、儿童及体质虚弱者更需注意。针对夏季常见的燥热上火问题,袁盈建议适当食用清热解暑的应季蔬菜,如苦菜、苦瓜、苦菊等,即民间所说的“小满见三鲜”。易上火人群可多吃冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆等养阴润燥的食物。脾胃虚寒人群则宜选择薏苡仁、莲子、茯苓等健脾祛湿的食材。

来源:北京晚报

瘦人多火、肥人多湿 祛湿减肥别错过它

俗话说“瘦人多火,肥人多湿”。肥胖人群大多存在痰湿困阻的问题,夏季祛湿、减肥别错过薏苡仁。推荐薏苡仁冬瓜虾仁汤,帮你化湿补气还减肥。

好处:补气养血、补肾养胃、利水消肿、清热祛湿、健脾渗湿,还能对身体补充优质蛋白质,对减肥也有一定帮助。

制作方法:薏苡仁可根据自身实际情况,选择生薏苡仁或熟薏苡仁,提前浸泡两小时。冬瓜去皮、切片。虾仁从背部切开,焯水,变色后捞出。锅中放入适量清水,煮开后放入冬瓜皮、薏苡仁,煮20分钟后将冬瓜皮捞出,放入冬瓜片、虾仁。加盐、白胡椒粉、味精调味,再煮约5分钟即可出锅。

据《浙江老年报》