

晨起喝杯淡盐水?早已过时

专家:那是体力劳动时代的养生做法,现在还是喝杯白开水好

“每天清晨一杯淡盐水,既通便又养生。”近期,这种养生妙方又通过微信等各种新兴渠道广泛传播。这个养生妙招真的那么有效吗?晨起第一杯水到底怎么喝才更科学?专家表示,在体力劳动为主的时代,晨起喝杯淡盐水确实有利于补充因出汗损失的体液,而在高盐饮食的现在,这种方式已不再适合,晨起一杯温白开水可能更有效。

本报记者 李钢

●照一照

晨起一杯淡盐水,已不合时宜

“晨起一杯淡盐水,过去确实有这样的说法,主要针对的是体力劳动者,那时候出汗多,淡盐水可以补充出汗损失的体液。”对流行的“晨起淡盐水养生说”,山东营养学会副理事长杜慧真解释说。

我国古代医学就有一句谚语,“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”意思是早晨喝点盐水,晚上喝点蜜水,是补充人体水分的好方法。延续千年来,这成为身体保健的一个传统养生习惯。

最近,这种养生方法再次泛起,很多养生观点认为早晨喝杯淡盐水不仅可以补充体液,还能有预防便秘的功效。对此,专家表示,目前没有循证医学数据证实淡盐水能治便秘。

“但是从控盐的角度讲,喝一杯淡盐水可能会使

食盐摄入量增加。”省疾控中心慢病所主任郭晓雷表示,在有明确数据证明钠摄入量过多会使血压升高,对身体有害无利。

山东人口味较重,2011年调查显示,山东省居民人均食盐摄入量达到12.5g,是推荐量的两倍多,2013年虽降为11.58克,但仍远高于推荐量。鉴于钠摄入过高的危害,世界卫生组织将成人日均食盐摄入量推荐量为5克,我国之前的推荐量为6克。

“生理盐水的浓度是0.9%,基本就相当于淡盐水,500毫升生理盐水就接近1克盐,如果早晨喝一大杯淡盐水,就相当于食用了半克盐。”杜慧真说,从控制盐分摄入量考虑,不建议所有人饮用淡盐水,高血压、肾病患者更应禁止。



●辨一辨

晨起一杯温白开,这个更实用

“早晨起来喝淡盐水现在不推荐了,但早晨起来喝水是有必要的。”杜慧真介绍,人在整夜睡眠中未饮滴水,然而呼吸、排汗、泌尿却在进行中,这些生理运动要耗费很多水分。因此,晨起补充些水分是很有必要的。

那喝什么样的水,怎么喝才更科学呢?

杜慧真介绍,与各种蜂蜜水以及饮料等相比,白开水是生活中最为常见和方便饮用的。而且白开水没有蛋白质、碳水化合物、脂肪以及任何热量,可谓最没有“负担”的水,不用消化就能被人体吸收,使血液迅速得到稀释,促进血液循环。因此,清晨喝一杯温白开是最佳选

择,既能补充人体代谢所需水分,也能降低血液黏稠度,利于尿液的排出。

对于饮用量,杜慧真建议,150-200毫升是一个比较合适的量,尤其是高血压患者和肾功能异常的患者更要控制饮水量。因为高血压病人本身血容量就高,而早晨又是一天中血压的一个高峰时段,此时如果过量饮水,反而会增加血容量,使血压变得更高。而肾病患者过量饮水会增加肾小球的压力。

“最好是刷牙后,早饭前喝。”杜慧真说,刷牙前喝水,容易将口腔中的细菌一起冲刷到体内,不利于健康。而饭后喝水起不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。

提个醒

寒假打个零工也莫忘签份合同

寒假期间,一些大学生选择兼职打工,然而由于缺乏维权意识,时常遭遇薪水难讨等困境。法律界人士向广大高校学子提醒,即便是做临时工,也应当与用人单位建立正式的劳动关系。

“与用人单位建立正式的劳动关系,是对自身合法劳动权益的保护。”甘肃得合律师事务所律师赵永宁说,打工者签订了劳动合同,工资发放、劳动保护、工伤保护、休息休假等权益能够得到较好保障。

许多大学生倾向于短期打工,赵永宁建议,该类群体可考虑签订无固定期限的劳动合同,即不约定劳动合同终止时间,这样的话大学生可根据自身时间随时提出离职要求。对于每日工作不超过4小时,每周工作不超过24小时的非全日制用工,用人单位可以与劳动者订立口头劳动合同,不受相关限制。

专家认为,大学生选择用人单位时,首先应对该用人单位进行一些必要的调查了解,尤其是有些用人单位以某某单位分部、办事处等形式出现的情况下,应核实母公司或总公司是否存在;其次,凡是用人单位收取押金、需要劳动者先交纳一部分金钱或以金钱购买其单位一些产品的时候,无论是什么名义均应提高警惕。

(宗禾)



极致佳酿 耀世首发



原窖 古法发酵,自然成型
原酿 拒绝添加,浑然天成
原味 经年蕴藏,醇厚自生
原度 极致纯粹,佳酿已成



扫一扫 上码帮商城 购齐鲁原酒



扫一扫二维码, 齐鲁原酒看仔细!

团购走访首选齐鲁原酒

出品:  山东景阳冈酒厂
 监制: 山东省白酒品牌推进委员会

抢购热线: 0531-85196215 15864233009 (免费送货上门)