

本期话题

日常饮水 白开水最健康

专刊见习记者 刘杭慧

近日,国家质检总局公布了一批进口不合格食品和化妆品,其中,来自法国的知名品牌“依云”矿泉水查出亚硝酸盐超标。此前因菌数超标等问题,“依云”6年中已经是第6次“中标”。一直被称为高端水的“依云”也难逃“质量门”,注重养生的都市人不禁要问:到底什么样的水才是最健康的?

随着生活水平的提高,人们更多地开始关注吃什么健康,喝什么养生。高端矿泉水逐渐走进了人们的生活,那么到底什么水才能称得上是矿泉水呢?近日,记者采访了烟台大学生命科学学院副院长贺军。贺军告诉记者,矿泉水的定义是,天然含有的指标有一项以上达到国家规定指标的,像硒、锡、铁、铜、锌元素等,但不允许从外界添加,就可以叫做矿泉水。

我们日常生活的饮用水中含有的如铁、锌、锰、铜等微量元素,对人体健康起到了重要作用,而如钙、钠、钾等常量元素,人体一般不会缺乏,锌、铜、铁等微量元素,则需要日常来强化。

市面上比较贵的“高端”矿泉水,其实就是其中的多种元素的含量指标都达到了国家规定的矿泉水的指标。贺军说:“一般的矿泉水,只是其中的某一种或

者某两种元素含量达标。”

最好的“饮料”就是白开水,普通的水。普通的水,一般所含的常量元素足够。像一些纯净水本身含有的常量元素就比较少,不含微量元素,而且这些矿泉水、纯净水装在瓶里、桶里,时间长了会出现一些问题,如塑化剂、锑超标等。

夏日很多人会选择在汽车后备箱放一些矿泉水,殊不知,这样会埋下安全隐患。据贺军介绍,由于夏天车内温度比较高,瓶装的矿泉水在高温暴晒下,锑这种元素就出来了,这种元素目前在老鼠身上试验,会导致老鼠不育、整体神经活动衰弱。“实际上就是水把锑给泡出来了,尤其是当温度高时,水就把塑料瓶里的锑元素泡出来,因为塑料瓶在合成聚酯的时候,要用锑来做催化剂。矿泉水放久了,锑元素的含量就会翻倍。所以,按规定矿

泉水的保质期不超过3个月,一般3个月是最保险的,超过3个月可能就会出现锑的问题。”贺军说。

温馨提示

夏季饮水,宜少量多次

水是维持人体正常代谢活动和生理功能所必需的物质之一,人每天不断地由肺、皮肤蒸发水分,经肾脏和粪便排出水分,人体每天必然丢失的水量约1500毫升。夏季气候多闷热,外出活动、室外作业时常出汗较多,因而体内水分丢失较多。所以,一定不要等到口干舌燥时才喝水。

中老年人更要养成主动喝水的习惯,即口不渴时也要定时喝水。这是因为中老年人对失水的自身反应减低,显得耐渴。当体内发出口渴信号的时候,已经处于比较严重的缺水状态了。此

外,人体在缺水时全身血容量会减少,心脏灌注压下降,心肌缺血,容易造成心肌损害。再有,体内缺水时,汗液和尿液会相对减少,这样会影响体内代谢产物的排泄,造成有害物质在体内蓄积,使人体出现慢性中毒。因此,水的摄取既要适时,又要适量。

少量多次饮水比较好,一次大量饮水会对人体产生许多危害,严重者会导致体内水和电解质平衡紊乱,甚至出现水中毒。因此,平时一定要养成主动饮水的好习惯,每天在清晨起床后、上午10点左右、下午3-4点、晚上就寝前这四个“最佳饮水时间”要饮用1~2杯白开水,在出汗较多、运动或洗澡后也应注意及时补充水分。

此外,多吃蔬菜和水果也是补充水分的有效方法,既补充了水分,又提供了必要的矿物质和其他营养素,可谓一举多得。

健康速览

减肥塑身药可能伤肝

近日,美国“健康日”网站报道,美国药物性肝损伤网络的研究人员近期对109起肝损伤病患案例进行研究,发现,减肥和塑身药可能导致肝损伤。

研究人员称,这类减肥药通常采用膳食补充品形式或为草本植物制品,不是处方药,能在柜台或网络自由购买。在美国,差不多有四成人服用膳食补充药品,但这种产品的潜在副作用往往不为人知。

美国费城托马斯·杰斐逊大学的研究人员维克多·纳瓦罗表示,目前美国市场上很多膳食补充品缺乏监管,不过此次调查发现,具有减肥、塑身效果的药更有可能导致肝损伤,因此也是药监方面应首先考虑采取措施的领域。在美国,可能导致肝损伤是在售药品停售退市的主要原因。不过,鉴于目前这项研究的规模较小,因此有关研究结论尚需通过学术会议和进一步的学术研究加以论证。

常玩手机导致脸下垂

地铁、公交上,经常能看见拿着手机低头看小说、玩游戏的人,然而,据英国美容专家称,长时间低头玩手机、iPad等,除了会使肩颈、视力疲劳外,还会导致面部皮肤和肌肉失去弹性。

英国整形外科学会主席马尔科姆·罗斯博士说,下巴和下颌轮廓是人体最先表现出老化的部位。不当的姿势,如长期低头垂肩等,容易引起面颊松弛、双下巴及嘴角纹(从嘴角延伸到下巴的皱纹)的出现,让衰老提前到来。“如果一个人长时间坐着,脑袋微微前探,眼睛紧盯着手机或电脑,他的颈部肌肉就会缩短,因此对双颊的拉动力增强,导致脸和下巴下垂。”专家建议,使用手机或iPad等时,应每隔几分钟变换下姿势,或前后左右扭动脖子,上下耸肩等,来放松身体。

见习编辑:刘杭慧
美编/组版:王小涵

