

为什么喝冷饮"越喝越渴"

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/07/20 16:47

若要说夏天最受欢迎的食物,莫过于各式"冰凉"的食物了。各式的冰品、饮料、甜点,都是人们最喜爱的东西。而各家食品厂商也无不用尽全力地开发新产品,以满足广大消费者求新的需求。然而,在享受了"一路凉快到底"的清凉之余,不知您消暑解渴的目的是否达到?而您是否也同时注意到这些"冰冰凉凉"的食物会对人体带来怎样的影响?

喝冷饮最能解渴?

一般人总是认为一杯冰凉的冷饮下肚,就能暑气全消。但是,实际上喝下冷饮后,会使得口腔、食道和胃的表面迅速变冷,然后这些部位的微血管管壁也因为温度降低而收缩,于是使通过的血流量减少,连带地会使吸收水分的能力降低,还会使人体细胞内的水分向组织间隙渗透,于是就会造成"越喝越渴"的现象!

特别是,当人快速地喝下一杯冰水或吃一大杯冰淇淋之后,胃内的温度会由摄氏37度快速下降至20度以下,于是,胃马上"缩起来",就像发生了故障的汽车引擎一样,不再活动!于是,胃不蠕动,肠胃道的消化功能也就停摆,大约需要30分钟(甚至更久)待胃部回复为温暖状态之后,消化功能才会渐渐恢复正常。因此,若在用餐的同时食用冰品,会使得食物自胃送至小肠的时间延后,造成胃胀、消化不良的现象。

早餐别再喝冰的饮料

人的体内永远喜欢温暖的环境,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。

所以吃早餐时,千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等等,短时间内也 许您不觉得身体有什么不舒服,事实上会让你的身体日渐衰弱,这是为什么呢?

吃早餐应该吃"热食",才能保护"胃气"。中医学说的胃气,其实是广义的,并不单纯指"胃"这个器官而已,其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。 因为早晨的时候,夜间的阴气未除,大地温度尚未回升。体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,假如这时候你再吃喝冰冷的食物,必定使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺。

什么人不宜喝冷饮?

幼儿:幼儿的胃肠道功能还未发育健全,最好少碰冷饮,否则,可能会引起腹泻、腹痛、咽喉痛和咳嗽等症状。

剧烈运动后:因为运动后人体的温度上升,若是骤然饮用低温的饮料,胃肠道的血管突然遇冷收缩,会引起胃肠功能障碍,导致腹痛、腹泻等后果。此外,剧烈运动后,体内的血液循环加快,咽喉部充血,若突然受到冰冷的刺激,会造成喉痛、声音嘶哑等问题。

老年人:老年人的肠胃道功能会因为年龄的增长而日渐衰退,对冰冷食物的忍耐力会明显降低,如果食用冷饮过多,会使口腔及胃肠黏膜的血管收缩,造成胃液、胰液等消化液分泌的减少,导致食欲下降和消化不良的结果。

正在发烧、出汗的病人:冷饮会使身体表面的微血管收缩,于是体内的热度会因为血液循环不良而淤 积体内。此时应当洗个温水澡、饮用温水,可以使体内的热度因为血液循环良好而带到皮肤表层而散 出。

鼻窦炎、鼻过敏的人:相信许多人都曾有如此经验,当大口吃(喝)下冰凉食物的同时,鼻子马上感到一股酸意直冲上来,这就是因为温度骤然下降,使口鼻部的血管收缩所造成的结果。若是患有鼻窦炎或鼻过敏,最好不要轻易尝试冰凉食物,以免加重病情。

患支气管炎、慢性咽炎的人:遇到骤冷刺激,会使气管痉挛,气管黏膜上的纤毛活动减缓,反而会导致咳嗽、咽痛加剧,且使痰不易排出。

气喘:研究证实,气喘病患者吃冰凉的食物,会使气管痉挛,气管黏膜上的纤毛活动减缓,诱发气喘 的发作,或是加重病情。

胃溃疡患者:消化道溃疡的病人,若在夏天吃了太多的冰凉食物,会使消化道的血液循环不良,不利于溃疡的愈合。尤其含糖的饮料,会增加胃酸的分泌,使胃溃疡更加严重,且容易发生胀闷现象,引起打嗝。 冠心病、高血压患者:有心脏病高血压的病患,绝对不可大量食用冰品,以免因为血管收缩而引起血压增高,造成危险。

冰品、饮料的热量分析

通常喝含糖饮料时,因为不可能像品酒一样浅尝辄止,所以总是会喝下许多热量!现在出售的饮料中,多数已有营养标示可供参考,所以在选择时,一定要先看一下,不然就可能喝下许多不想要的热量。最后,我们就来看看冷饮冰品的热量分析。

在喝果汁时,不要以为它是天然的而无所顾忌,尤其要特别注意,别被"天然"二字欺骗了,虽然天然百分之百纯果汁不似一般饮料只空有热量,但热量也相当高。每100cc的果汁含有50~65大卡的热量,若是以250cc计算,则是125~162大卡(半碗白饭=140大卡热量),热量非常高。

啤酒,是许多人在夏日酷暑中最喜爱的饮料,尤其是在用餐时,喝下一大杯冰凉的啤酒,真是令人快意!不过,这种俗称"液体面包"的酒精性饮料可是大有"内涵"的喔!每100cc含有50大卡的热量,若是以600cc(玻璃瓶装)计算,热量已经比一碗白饭还多!

除了饮料之外,冰品也是夏日的重头戏。可是一支普通雪糕最少也有80大卡热量,若是加上巧克力和花生粒,热量就暴增至256大卡,一碗白饭也才270大卡!因此,千万不要为了短暂的凉快,换来未来减重的痛苦。 其实,若是自己制作冰品,就可以把热量控制得相当低,例如冰沙,可以考虑使用水分含量高的水果,例如半斤的西瓜(带皮重),只有大约60大卡的热量,其他如哈密瓜、木瓜、苹果都是可以考虑的水果,同时还可以加一些牛奶,增加钙质和蛋白质的摄取,若能使用代糖,则可以使热量降低许多。