

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/02 15:39

喝什么?

白开水

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后,煮沸而来,水中的微生物已经在高温中被杀死,开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的,且含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。白开水还能使血液得到迅速稀释,纠正夜间的高渗性脱水。

蜂蜜水

清晨起来喝一杯蜂蜜水更为科学。人经过一夜睡眠后,体内大部分水份已被排泄和吸收,这时空 腹饮一杯蜂蜜水,既可补充水份,又可增加营养,完全可取代白开水的位置。

柠檬水

每天早上起来,在尚未进食之前,空腹喝下一杯加了新鲜柠檬片的热开水。这杯排毒水不仅是身体最好的酸碱中和剂,还能起到清除宿便、排除毒素的功效。此外,如果有口气不佳的困扰,它也能帮你改善。

不喝什么?

鲜榨果汁——加重肠胃负担×

不少人误认为,早上起来喝上一杯鲜果汁既解渴又有营养,其实这是错误的。早晨第一杯水喝果 汁,并不能提供此时身体最需要的水份,反而是在在缺水的状态下就让胃肠进行工作,不利于身体健 康。

淡盐水——并非有益健康 x

有不少人觉得喝淡盐水有利于身体健康,于是晨起就喝淡盐水,这种认识是不科学的。人在整夜睡眠中滴水未饮,但呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中,这些生理活动要消耗损失许多水份,喝盐水则反而会加重高渗性脱水,令人更加口干。早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。

可乐等饮料——加速钙和水份流失×

汽水和可乐等碳酸饮料中大多含有柠檬酸,在代谢中会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用,清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水份,还会增

加身体对水份的要求,反而造成体内缺水。

牛奶——营养白白流失×

牛奶不是"第一杯"。空腹喝牛奶不过是"穿肠而过",胃来不及消化,小肠来不及吸收,牛奶的营养价值也就无从体现,还有人出现肠胃胀气等过敏反应,更把好事变成坏事。因此,早上的牛奶不能作为第一杯,才能充分发挥蛋白质的营养价值。

什么温度最适宜

温水

喝与室温相同的开水最佳,天冷时可喝温开水,以尽量减少对胃肠的刺激。煮沸后冷却至20-25的白开水,具有特异的生物活性,它比较容易透过细胞膜,并能促进新陈代谢,增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温、凉开水的人,体内脱氧酶的活性较高,新陈代谢状态好,肌肉组织中的乳酸积累减少,不易感到疲劳。在头天晚上晾开水时,一定要加盖,因为开水在空气中暴露太久会失去活性。

冰水×

有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水,觉得这样最提神。其实,早上喝这样的水是不合时宜的,因为此时胃肠都已排空,过冷或过烫的水都会刺激到肠胃,引起肠胃不适,造成体内胀气。

晨起第一杯水关键词

空腹:清晨喝水必须是空腹喝,也就是在进餐之前,否则就起不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。

慢饮:要小口小口地吞咽,因为饮水速度过猛对身体非常不利,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。

300毫升:清晨起床时是新的一天身体补充水份的关键时刻,此时喝300毫升的水最佳。

每天:一个健康的人每天至少要喝7——8杯水(约2.5升),运动量大或天气炎热时,饮水量就要相应增多。