

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 沭鏃二逢鑑伴掬鏃朵簏 -
鏃儿棉錦冬汉组惧施浜ゆ侯
晨起空腹喝蜂蜜会影响排毒

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2009/05/25 18:00

蜂蜜水中含有相应的糖分，不是以单纯水的形式存在。饮用后，蜜中的果糖要经过人体代谢转化为葡萄糖，才能被人体所吸收利用，这样失去了清晨第一杯水清扫身体内环境的作用。

蜂蜜作为第一杯水，不能有效地补充机体细胞的水分，排尿时间比白开水相对减缓，降低体内排毒的功效。此时的体内没有清除废弃物，又来接受新的物质，就呈现了体内新旧杂合物质的代谢吸收过程，不能很好地获取蜂蜜的营养物质，残渣的再次代谢更不利于健康。