

科普大观园

这样喝水最养胃！ 喝水养生记住这4个数



喝水,既是每个人每天都要做的事,也是最便宜、最简单的养生法!可是喝水这件小事里有很多“坑”,就拿水温来说,喝太烫的水会把口腔和食道黏膜“烫坏”,太凉又会刺激胃肠道。事实上,水温对健康有诸多影响,喝不对,养生防病的效果就会大打折扣!

35℃~40℃温水,护胃养肠道

35℃~40℃的温水,是胃肠道感觉最舒服的温度。俗

话说“十胃九病”,胃作为人体重要的消化器官,非常容易得病的,必须小心呵护。晨起喝杯温开水,能帮肠胃道“减负”。而且,温开水能帮助缓解便秘,降低脑血栓、心肌梗塞的发病率,还能帮助吸收早餐中的营养。因此,清晨起床后,一定记得喝1~2杯(200~400毫升)的温开水。

养护肠胃,不建议喝太热或太凉的水,过烫的液体进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌,这已

是医学界的定论。而摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起胃肠不适或绞痛甚至是腹泻。

45℃~50℃水,宝宝喝奶粉最安心

用45℃的温水冲奶粉(大部分奶粉),奶粉溶解最好!研究表明,从感官角度分析,用45℃左右的水温冲泡婴幼儿奶粉,其香味最纯正、溶解性最好,奶液均匀、无挂壁现

象。经实验表明,如果水温过凉(以25℃为例),奶粉会有无法溶解的白色颗粒(也就是俗称的冲泡不开)。而如果水温过热(70℃)牛奶中出现了少量的白色大颗粒,有奶粉挂壁现象,且出现少量的奶粉团块。用90℃的水冲泡的奶粉会出现大量白色大颗粒和奶粉团块。

可见低温下奶粉无法彻底溶解,而高温下奶粉中的蛋白发生了变性,形成了不易溶解的颗粒和团块。因此,家长们该知道了,用45℃的温水给宝宝冲泡奶粉最好。

此外,婴幼儿配方奶粉中存在着多种对热敏感的营养物质,比如维生素C、维生素A、DHA等,研究表明随着冲泡温度的升高,热敏感营养物质的破坏也随之加剧。50℃的温水中加入配方奶粉摇匀后温度基本可达到37℃左右,这个温度接近体温可直接喂食宝宝。

低于55℃的温水,冲泡蜂蜜最佳温度

蜂蜜营养丰富,属于天然营养佳品。蜂蜜中含有淀粉酶、蔗糖转化酶、葡萄糖氧化酶、过氧化氢酶等多种生物酶,蜂蜜中酶活性是蜂蜜生物活性的重要标志,也是判断蜂蜜品质的重要指标。

国家标准规定合格的蜂蜜产品淀粉酶值需不低于8mL(1%淀粉溶液)/(g·h)以上,有实验显示,如果冲蜂蜜的水温高于60℃酶变性失活会比较

快,因此建议大家采用低于55℃的温水冲泡蜂蜜。这样既可以融化蜂蜜,也可最大程度地保留蜂蜜的营养。

85℃热水,泡茶味道醇、营养佳

研究显示,饮茶能降低心血管疾病,其中乌龙茶使男性心血管疾病死亡危险降低61%,绿茶使女性的患病率降低58%。通过对老年人的研究发现,如果老人坚持每天饮茶,跟不喝茶的人相比患心血管疾病死亡危险下降82%。

既然喝茶那么好,到底怎么喝才能让茶叶的香和营养最大化呢?茶多酚是绿茶的重要生物活性成分之一,茶多酚的最佳溶出温度为80℃左右,绿茶中的咖啡碱是茶汤涩味的主要来源,咖啡碱的最佳溶出温度为88℃左右。所以选择85℃冲泡一方面可尽可能多地溶出茶多酚,同时减少咖啡碱的溶出,从而保证茶汤色泽嫩绿明亮,滋味鲜爽甘醇。

85℃水泡茶能保证茶叶的快速舒展和香味的释放。



普及科学知识
共创文明城市

时尚简单的暴走健身 为何惹上足跟痛?

今年55岁的老刘,爱看电视上的健身节目,特别羡慕那些健身达人,经过比较,并根据自身状态,他选择暴走健身,信心十足,开始几天先走几公里,逐步增加到十几到二十公里,坚持还不到1个多月便出现双足跟疼痛,不但不能运动,还影响正常行走,经采用中药内服外用治疗,才得以痊愈。为啥暴走健身的老刘会有惹上足跟病?

暴走健身为何会引发足跟病

从生物力学讲,足跟是承重的一个主要部位,人体

三点支撑受力,体重的50%都由足跟承受,其余由前足内外侧分别承担。足跟部除了一块跟骨外,下方还有一个富有弹性、类似“肉垫”的承重结构——脂肪垫。随着年龄增大,脂肪垫软组织发生退化改变,其胶原、水分及弹性纤维组织逐渐减少,脂肪组织萎缩变薄,且弹性减退。当附着于跟骨下方的筋膜受到足弓应力慢性牵拉损伤,或足跟持续的压力刺激,脂肪垫局部就会形成一种无菌性炎症反应,从而引起疼痛不适,就不能很好地尽到自己的

“职责”。发病后,患者每遇行走过长、站立过久出现疼痛,休息时减轻,有些人刚站起来特别痛,一下子不敢走路,如果走一会,症状反倒有所减轻,病程持续较长,严重影响日常生活。

暴走是一种高强度且简单易行的时尚运动方式。选定一条路线,沿着路线徒步行走,十几公里至几十公里,说走就走,自由自在,放松心情,让人与自然和谐相处,有助人们身心健康。但暴走其实也是极限运动的一种,它挑战着人们的心理素质和身体素质。对中老年人而言,暴走

是临床上引起足跟痛的主要原因之一,它使足跟脂肪垫过度劳累和损伤,造成软组织发炎、水肿,刺激神经末梢引起剧烈疼痛。

选择运动应因人而异

由此看来,中老年人要根据自己的身体状况和喜好,选择适宜健身锻炼的方式,比如散步、健身操、太极拳等,最好是温和舒缓的运动,而选择暴走一定要慎重,要量力而行。如果选择了暴走,行走距离不能太远,不妨采取3~5公里的“小暴走”试试,时间不能太长,控制在40~50分钟,中间适

当小憩,不要让足跟超负荷,要循序渐进,视足跟适应压力刺激变化反应,再决定增加运动量。一旦出现足跟疼痛不适,要适当休息,减少活动,切忌陷入越痛越走、越走越痛的怪圈。另外,还应及时到正规医院骨科就诊。

预防足跟痛,平时要善待足跟,不穿底太硬的鞋,不要让足跟长久站立或过度行走,还要控制体重,注意保暖以免风寒湿冷侵袭。由于足跟周围穴位丰富,坚持每晚温水泡脚,自我按摩足跟,可以疏通经络,改善血液循环,对预防脚跟痛也很有益处。