

# 隔夜水不能喝?“盐”值越低越健康? 科学喝水攻略请收藏

武汉的夏天必然少不了:小龙虾、烧烤和凉菜,然而这些食物大多偏咸、重口,吃完往往感觉口干舌燥、满头大汗,身体每个细胞都在叫嚣补充水分。

“多喝水”真不是一句口头禅!每天喝多少水你清楚么?哪些情况需要及时补水?千滚水、隔夜水、汽车里的瓶装水不可以喝?避免水分流失,摄入的盐分越少越好?如何保证每天“盐值”不超标?协和营养师教您夏季正确补水、合理控盐!

每天喝的水,你喝对了吗?不要等到口渴才喝水!

人几乎随时随地都在流失水分,恰当补充水分是非常重要的。但大部分人对缺水不敏感,很多都是等到口干舌燥的时候才喝水,还是咕咚咕咚一口气喝很多。缺水对人体危害大,快速大量地喝水还会给胃肠道和肾脏带来负担。

建议每天少量多次持续补充水分,成人每日健康饮水量可以通过下面这个公式计算:

体重千克乘以0.03=每日健康饮水量(升)哪些情况需要及时补水?

吴医生:在日常生活中,要养成主动喝水的习惯,做到固定补水和口渴补水相结合。以下有一些喝水的点可以提醒大家:

①早上起床后建议喝200ml左右的温白开水,能达到迅速补水效果,不建议喝淡盐水或蜂蜜水。

②晚上睡觉前一个小时适度喝水,可缓解血液黏稠度升高等问题。

③洗澡水温高,会蒸发身体的水分,建议洗澡后立即补充水分。

④开空调半小时后空调房比较干燥,容易造成水分流失,应少量多次喝水。

⑤尿液变黄时尿液颜色是人体需要补水最准确的信号,可根据颜色补充水分或就医。

⑥运动前要喝水,运动时每隔半小时也应适当补水,最好补充含电解质的运动饮料。

⑦心情烦躁时,肾上腺素会飙升,喝水能帮助肾上腺素排出体外,缓解情绪。

⑧坐飞机时,飞行途中旅客应当适当补充水分,保持心情平静。

饮水三不宜

1、不宜喝太烫和太凉的水。

喝过烫的水会损伤口腔和食道黏膜,时间久了易引发口腔癌和食道癌。长期饮用过冷的水则会损害胃肠功能。

2、不宜饭前大量喝水。

饭前大量喝水会冲淡胃液,增加胃肠负担,影响食欲和消化能力。

3、不宜睡前大量喝水。

睡前大量喝水可增加排尿次数,影响睡眠。

关于喝水的几个认知误区

问:“千滚水”不能喝,亚硝酸盐致癌?

吴医生:多次烧开的自来水,亚硝酸盐的确会增加,但水里的亚硝酸盐含量很低,远远低于国家标准,可以饮用。

问:“隔夜水”不能喝,有细菌拉肚子?

吴医生:夏季气温高,空气湿度较高,细菌繁殖较快,容易污染水。白开水只是隔夜是没关系的。但是,隔夜茶建议不要喝,茶叶等有机物更容易滋生细菌。

问:矿泉水比纯水更有营养,补充矿物质?

吴医生:喝水只是为了补充水分,最重要的是安全,水里矿物质元素很少,要补充矿物质最好还是吃蔬菜。

问:常喝有水垢的硬水会得肾结石,必须过滤?

吴医生:水的软硬程度,指的是水中的钙离子和镁离子含量高低。目前没有有效证据能证明水垢会导致肾结石或其它健康问题。如果你担心得结石病,反倒是应该注意下,自己每天的饮水量够不够。

问:放在车上的塑料瓶装水不能喝,有毒?

吴医生:塑料瓶底大部分有PET的标志,这种结构相当稳定,达到100℃以上才会发生化学变化,超过250℃才会融化。正常情况下,不用担心。

问:饮水机里的水不卫生,喝了会生病?

吴医生:家中的饮水机应该每隔1—2月清理一次,如果长期不清理,容易滋生细菌,存在安全风险。

生活中,我们吃了较咸的食品后,常常会感到口渴,想大量喝水。其实除了喝水可



以补充水分外,还需要控制食盐的摄入。

每天摄入多少食盐才合适?有什么办法可以控制盐分,却又能保留食物的味道?满足饮食的口味?一起来看看协和营养专家怎么说!

问:吃盐越少越健康?

吴医生:高盐饮食对身体危害的确很多,但这并不代表盐吃得越少越健康。食盐里的钠元素在身体有很多重要的功能。它参与细胞内外液的平衡、神经递质的传输等。如果钠盐摄入过少可能会造成一系列生理功能紊乱,比如肌肉无力、神经倦怠,而且钠摄入过少,还可能对心脏造成损伤。

每天吃盐,你超标了吗?

高盐饮食可能带来血糖、肾脏功能、骨质疏松、心脏等问题,危害是全身性的。一个健康的成人,世界卫生组织建议盐的摄入量每天应为5克,我国居民膳食指南(2016)推荐每天不超过6克。(装一啤酒瓶盖子的盐,约重6g)盐中钠对人体最直观的影响就是血压,高血压人群对盐的摄入要比正常人更少,每天摄入量要控制在3克以内。

如何减盐不减咸?

①菜切丝或片急火快炒,少放盐更易入味。

②快出锅再放盐,让盐停留在食材表面,更容易感知到咸味。

③菜里加点酸味,醋、柠檬汁等酸味能增加舌头对咸味的敏感度。

④糖的用量要少,甜味会降低舌头对咸味的感知。

⑤适量用香辛料提味,既能减少食盐的用量,还可以增加菜肴的口感。

⑥将盐溶解成盐水,可以让盐更均匀地接触,从而减少用盐。

⑦改用低钠盐,可以减少钠摄入。不过有肾脏疾病的人群不建议食用低钠盐。

警惕隐形盐,学会看营养成分表

日常生活中,除了饭菜中会摄入盐,还有些看不见的盐藏在常吃的零食和小吃。食用过多,就会导致每天盐的摄入量超标。

我们尝食品,盐的味道和实际钠含量是不成正比的。腐乳、豆腐干、火腿肠、腌制品等众所周知是含盐量高的食品;但果脯、饼干和挂面这类尝着不怎么咸的食品实际上含盐量也较高,如100克的挂面就有2克盐,10颗话梅有3克盐。

在日常生活中应关注食品袋上的营养成分表,通过表中的钠含量可以换算出盐含量,解开加工食品中“盐值”的秘密。

换算方法:钠含量乘以2.5=盐含量

盐超标摄入,对身体造成影响,靠喝水也难以化解,所以高盐食物要适当控制,在摄入的第一关就应该把握好。

比如吃挂面时可以倒掉面汤,减少盐的摄入量;果脯类食品吃一两颗解解馋就可以了,豆腐干、辣条、腐乳等加工食品尽量少吃,甚至远离。

炎热的夏天已经到来,无论是在烈日下,还是在空调房里,认真工作、热爱生活的你,别忘记多喝水哦!

# 一个小动作让人瘫痪? 可能是颈椎受压迫,三个居家自测方法帮助早发现

如果人体的颈椎出现严重拥堵,压迫到脊髓,那么离瘫痪可能只有“1毫米”的距离,一个不经意的动作就让人全身没了知觉。

西安中医脑病医院康复治疗五科主任平兴团提醒大家,脊髓型颈椎病属于老年退行性病变,症状不明显但是危害大,更要引起重视。在家我们可以通过哪些测试早发现?

最严重的颈椎病

脊髓型颈椎病

颈椎病是一种老年退行性疾病,椎间盘老化突出或膨出、骨质增生、韧带肥厚,这些结构变化都会使椎管变得狭窄,出现各类颈椎病。

而脊髓型颈椎病是最严重的一种颈椎病,椎管变窄,压迫到脊髓,再加上保护脊髓、缓冲脊髓运动的脑脊液也变少,在突然的外力作用下,颈部脊髓容易损伤。

脊髓属中枢神经,它掌管着运动、感觉、呼吸等功能。

脊髓受到压迫后,突然地过屈(低头)或者过伸(仰头),以及轻微的磕碰都可能造成颈部脊髓的损伤,出现肢体瘫痪、高位截瘫、甚至死亡的严重后果。

脊髓型颈椎病

临床症状

1

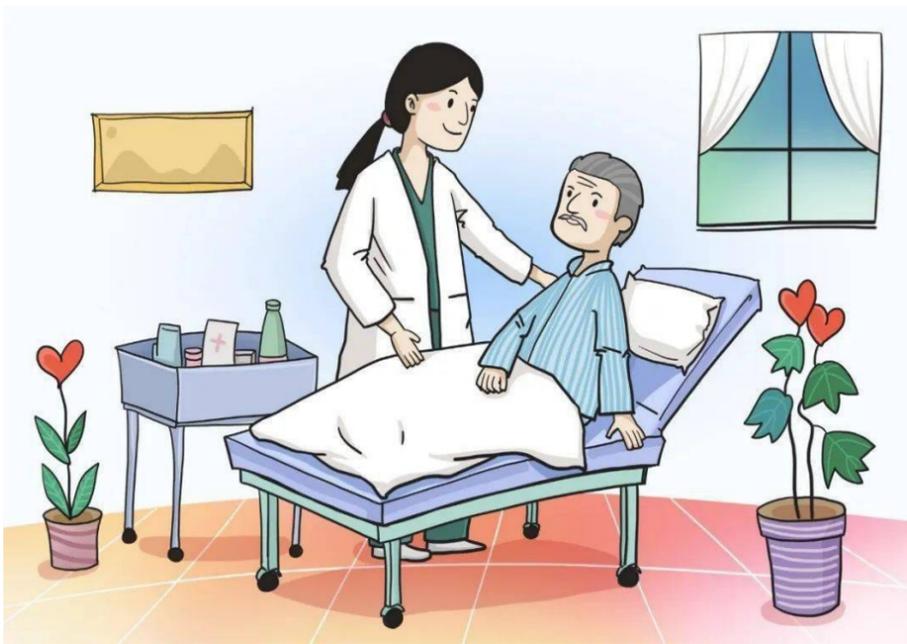
下肢症状

下肢症状出现早,而且较重,主要表现为缓慢进行性的双下肢麻木、发冷、疼痛、僵硬发抖、行走不稳、步态笨拙及无力等。经常打软腿,易绊倒,有的患者有行走踩棉花感、头重脚轻,步履蹒跚;严重者下肢痉挛、行走困难、卧床不起、生活不能自理。

2

上肢症状

出现较晚,某些较轻的或较早期的病人可能没有上肢症状,或症状被病人忽视。症状多为双侧上肢的感觉运动障碍,如:麻木、酸胀、烧灼感、疼痛发抖、无力以及活动不灵



活等;甚至不能完成用手执笔、握筷子、端碗、系扣子等精细动作。

由于脊髓型颈椎病往往同时合并神经根的损害,也就是出现神经根型颈椎病的部分症状。因此,病人可出现上肢的疼痛及麻木,症状可发生在一个或多个手指,手的桡侧(拇指侧)或尺侧(小指侧)的几个手指,也有在肩部、上臂和前臂者,也可有沿神经走行方向放射。

3

躯干症状

胸腹部麻木、疼痛、身上如有被带子捆绑的感觉,以致感到胸闷憋气不适。

4

骶神经症状

膀胱、直肠括约肌障碍也较为常见,表现为尿急,当有想排尿的感觉时便急不可耐,有时排尿控制不好,甚至可能尿裤子。

排尿无力、尿不尽感以及便秘等,严重者小便滞留或小便失禁。部分男性病人还可以有性功能障碍。

5

头部症状

主要表现在头部异常疼痛、头晕和头皮

麻痛。

脊髓型颈椎病

居家自测

01

Method One

弹手指

当我们出现了上肢麻木,不能完成系扣子、抓筷子等精细动作时,可以“弹手指”测试一下。

方法:让患者手完全放松,另一人用中指将患者中指挑起,然后用大拇指来叩动患者中指。

观察其他手指的变化,如果其他手指抖动明显,说明有一定的颈椎问题,需要做核磁共振进行筛查。

02

Method Two

膝跳反射

如果只是下肢单一的麻木、疼痛,是腰椎问题的可能性较大;但如果走路打晃、不听使唤,有踩棉花的感觉就有可能是腰以上的问题。可以进行“膝跳反射”测试。

方法:患者坐在凳子上,跷二郎腿放松,另一人可以用手机敲击患者的髌韧带处。

观察患者脚尖反射,若伴随敲击脚尖有轻微弹起说明正常,但如果脚尖弹起幅度过大,像是窜出去,说明有一定问题,需要就医筛查。

03

Method Three

挠脚心

方法:在家可以用钥匙,从脚外侧向中间画圈。正常情况下,脚趾感受挠动会蜷缩;出现问题时,脚掌脚趾则会张开。

上述三个自测方法均为初步判断,具体诊断还需咨询专业医师。

治疗方案

早期

早期可采用非手术疗法,主要是颈部牵引、颈围保护及药物疗法等。颈部可行轻手按摩或理疗,但切忌推拿,尤其是手法较重的推搬及复位等动作。

凡是具有下列情况之一者应该考虑手术:

1.颈脊髓受压症状明显(急性、进行性),磁共振或CTM等也已证实脊髓明显受压;

2.病程较长,症状不断加重而又诊断明确者;

3.脊髓受压症状虽为中度或轻度,但非手术疗法治疗1~2个疗程以上没有改善而又影响工作和正常生活者。