

反復燒開的水有害嗎?關於喝水的 6 個真相

我們每天都要喝水,但這件看起來特別簡單的事,卻有着不少傳說,比如千滾水、陰陽水、純淨水……

喝水的工具,也被翻來覆去討論了很多遍,比如飲水機和淨水機到底好不好。這次,咱們就把喝水的問題說清楚。

1、千滾水有亞硝酸鹽,不能喝?

真相: 反復燒開的水里確實有亞硝酸鹽,但量並不多,不用擔心。

所謂的“千滾水”,就是反復燒開的水。

在很多傳言中,千滾水都不是什么好水,被扣上了“亞硝酸鹽超標”“致癌”“造成身體缺氧”等種種罪名。

真是水在壺里燒,鍋從天上來。

確實,自來水中含有硝酸鹽,在反復燒開的過程中,由於高溫缺氧,會有部分硝酸鹽轉化成亞硝酸鹽。

但是,重要的都是但是,即使多次反復燒開,自來水中的亞硝酸鹽含量也很低。

即使反復燒開 20 次的開水,亞硝酸鹽都到不了日常的 3%,低到不需要擔心。

如果真的小心喝千滾水,那一煮就好幾個小時的老火靚湯,可怎麼辦?

2、“陰陽水”不能喝?

真相:涼開水和熱水混合着喝,完全沒問題。但如果是生水 and 熱水混合,有可能“病從口入”。

傳說中神秘的“陰陽水”,是把自來水、井

水、河水等生水與熱水混合。

正經勸告,生水和白開水混合着喝,真的有可能導致疾病。

自然環境中的生水,沒有經過消毒,可能含有有害微生物,不能直接喝,也不要把這樣的生水摻入熱水中。

但如果是混合熱水和放涼後的開水、桶裝水、瓶裝水,那其實就是把不同溫度的水混合在一起而已,沒什麼不好的。

開水燙嘴,不兌點兒冷水,難道非得等到自然放涼了才喝不成?

只要水源本身是衛生安全的,涼水、熱水、混合水,放心大膽地喝。

3、純淨水缺乏礦物質,有害健康?

真相:我們根本不是靠喝水補充礦物質的啊。

確實,純淨水中幾乎沒有礦物質,但喝水,就是爲了滿足身體對於水的需要,我們吃的一日三餐,才是獲取營養素的主要途徑。

就算是含礦物質的礦泉水,每天喝 2 L(差

不多 4 瓶),喝進去的鈣也只有 8 mg,佔每日鈣推薦攝入量(800 mg)的 1%,還不如喝一口牛奶的鈣多。

想靠喝水來補充礦物質,意義真的小。

喝水只是爲了補充水分,最重要的是安全。只要安全有保障,礦泉水和白開水都沒問題,哪個方便(pian yi)選哪個。

4、有水垢的硬水會危害健康?

真相:沒有證據能證明硬水會導致結石或其他健康問題。

大家常說的“硬水”,其實是指鈣、鎂離子含量較高的水。最典型現象,就是燒水壺用久了會出現水垢,讓人心煩。

鈣和鎂都是人體必需的元素,沒什麼可怕的。

更何況,即使每天喝 2 L 硬水,喝掉的鈣也比不過一杯牛奶。真的不用擔心。

不過,硬度高的水確實有個硬傷——口感不太好。



你的膝關節退化了嗎?

膝關節支撐着我們人體多半的體重。所以它的健康與否至關重要。平時我們會感覺膝關節總是痛。還有就是不動不痛,一按就痛,那這些是什麼症狀呢?佛山正骨骨科醫院專家指出,其實這是膝關節退化給我們的兩個信號。

不明原因的上下樓梯關節痛

爲何只有上下樓梯才能感覺到隱隱作痛?是由膝關節的解剖結構決定的。膝關節由三塊骨頭組成,連着上面大腿的是股骨,連着下面小腿的是脛骨,中間則是髌骨。走平路時,身體的負重主要從股骨下傳到脛骨,中間的髌骨彎曲度小,負重比較輕,所以並無痛感。

而上下樓梯時,膝關節要克服身體重力和運動衝擊力,再加上關節活動角度大,反復地彎曲、伸直,髌骨負重明顯增加,並且磨損也加重。

“本來我們的關節面有光滑的軟骨保護着,還有一些起潤滑作用的關節液,但隨着年齡增長,軟骨逐漸變得粗糙,且關節液減少。這時如果關節負重大,摩擦頻繁,就會刺激到軟骨下的神經末梢,我們也自然感覺到疼痛了。”

不動不痛,一按就痛

這個表現同樣說明軟骨表層已經發生退化,受到按壓後緩衝作用減小,對髌骨的保護作用下降,也是膝關節求救信號。

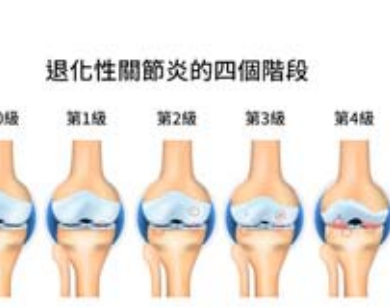
膝關節退化的預防

1、適當減肥

儘量避免身體肥胖,防止加重膝關節的負擔,一旦身體超重,就要積極減肥,控制體重。

2、注意正確姿勢

注意走路和勞動的姿勢,不要扭着身體走路和幹活。避免長時間下蹲,因爲下蹲時膝關節的負重是自身體重的 3~6 倍,工作時下蹲(如汽車修理工、翻砂工)



最好改爲低坐位(坐小板凳),長時間坐着和站着,也要經常變換姿勢,防止膝關節固定一種姿勢而用力過大。

3、避免膝關節磨損

走遠路時不要穿高跟鞋,要穿厚底而有彈性的軟底鞋,以減少膝關節所受的衝擊力,避免膝關節發生磨損。

參加體育鍛煉時要做好準備活動,輕緩地舒展膝關節,讓膝關節充分活動開以後再參加劇烈運動。練壓腿時,不要猛地把腿抬得過高,防止過度牽拉膝關節。練太極拳時,下蹲的位置不要太低,也不要連續打好幾套,以防膝關節負

擔過重發生損傷。

騎自行車時,要調好車座的高度,以坐在車座上兩腳蹬在腳蹬上、兩腿能伸直或稍微彎曲爲宜,車座過高、過低或騎車上坡時用力蹬車,對膝關節都有不良的影響。

4、注意關節保暖

膝關節遇到寒冷,血管收縮,血液循環變差,往往使疼痛加重,故在天氣寒冷時應注意保暖,必要時戴上護膝,防止膝關節受涼。

有膝關節骨性關節炎的人,儘量少上下樓梯、少登山、少久站、少提重物,避免膝關節的負荷過大而加重病情。

5、適當鍛煉

有膝骨關節病的人,既要避免膝關節過度疲勞,又要進行適當的功能鍛煉,以增加膝關節的穩定性,防止腿部的肌肉萎縮,這不僅能緩解關節疼痛,還能防止病情進展,不要認爲只有休息不活動,才能保護好患病的膝關節。據研究,有膝關節炎的人,游泳和散步是最好的運動,既不增加膝關節的負重能力,又能讓膝關節四周的肌肉和韌帶得到鍛煉。

6、合理飲食

在飲食方面,應多吃含蛋白質、鈣質、膠原蛋白、異黃酮的食物,如牛奶、奶製品、大豆、豆製品、雞蛋、魚蝦、海帶、黑木耳、雞爪、豬蹄、羊腿、牛蹄筋等,這些既能補充蛋白質、鈣質,防止骨質疏鬆,又能生長軟骨及關節的潤滑液,還能補充雌激素,使骨骼、關節更好地進行鈣質的代謝,減輕關節炎的症狀。



黑巧克力對健康有好處

許多研究表明巧克力對健康有好處。對包括 50 萬以上參與者的幾項研究進行分析發現,那些經常吃黑巧克力的人(每周吃兩到三次 30 克巧克力)患糖尿病、心臟病和中風的風險較低。在另一項 2000 名參與者的研究中,參與者報告吃的巧克力越多(每周吃兩次),他們的冠狀動脈斑塊就越少。這些研究還在繼續。我們認爲,巧克力對你的心血管健康有好處。

最近有一項研究考察了牛奶和黑巧克力對三種視覺知覺的影響:視力、大字和小字對比敏感度。研究人員發現,在攝入 47 克黑巧克力棒(72%可可)

兩小時後,所有結果都有改善。什麼東西既對心臟有好處又對視力有好處?

在視覺改善和心臟保護作用之間可能存在共同的途徑,即植物分子多酚的作用。可可中的多酚被稱爲黃烷醇。黃烷醇能修復血管內皮的損傷,放鬆血管平滑肌,改善血流,對血管很好。研究表明,可可黃烷醇還可以改善血糖代謝,降低患糖尿病的風險,降低糖尿病人心臟和血管並發症的風險。視覺研究的作者認爲可可黃烷醇增強了眼睛和大腦血管的氧分子和營養素,尤其是血管豐富的視網膜可能是這些研究結果興趣點。

應該把黑巧克力作爲常規的健康食物嗎?

數十年的研究一直顯示黑巧克力對健康有積極的影響,我們推薦經常食用黑巧克力。但請注意:最佳和最一致的結果是來自黑巧克力(可可黃烷醇含量在 50%~90%)。牛奶巧克力的含量可能只有 10%到 50%,而且往往是用更多的脂肪製成的。

每天吃兩塊黑巧克力(越黑越好),享受這些益處。慢慢地品味,讓巧克力充滿你的口腔。還不習慣這種有點苦的味道嗎?要么花時間慢慢習慣,要么,試試下面這些簡單的食譜。

身體出現 8 種異常,說明腎病正在來的路上

腎病,被醫生們稱爲“沉默的殺手”。

臨床上,不少首次到醫院就診的腎病患者病情已經很重,治療效果也不盡如人意。但是,腎病真的無法預測嗎?權威專家提醒你腎病來臨的 8 個信號,並教你有效預防腎病。

腎臟生病有 8 個信號

即便是“沉默的殺手”,也會有露出馬腳的時候。腎病常見的異常信號包括以下 8 種,如果及時發現,就能有效規避風險。

1、眼瞼或下肢浮腫

腎臟出問題,會導致水電解質調節功能受損,引起體內水鈉增多,水分常積聚在最疏鬆的組織或身體最低部位,如眼瞼或下肢。

2、頭痛、乏力、記憶力下降、睡眠不佳

腎病表現爲頭痛、乏力、記憶力下降、睡眠不佳等,多是合併高血壓所致,特別是年輕人,出現不明原因血壓升高時應該警惕腎臟疾患。

3、泡沫尿

當尿中蛋白、尿糖增多可以出現泡沫尿,尿液表面漂浮着一層細小泡沫,不易消失,應警惕蛋白尿;如果泡沫較大,消失得非常快,應警惕是否尿糖升高。

4、尿量變化

正常人入睡後代謝緩慢,夜尿顯著少于白天尿量,夜間應不排尿或僅排 1 次,夜尿量約爲 24 小時總量的 1/4~1/3。如果經常超過 2 次以上,夜尿多于白天尿量,可能預示腎功能不全。

5、尿液檢查異常

常規尿液檢查如果出現蛋白或潛血陽性,可能是無症狀性蛋白尿或無症狀性血尿,應及時做尿蛋白定量或尿沉澱鏡檢查。

6、合併其他疾病

許多疾病容易出現腎臟損害,如高血壓、糖尿病、痛風、多囊腎,已經有這些疾病的患者應定期做尿液檢查。

7、貧血

中度以上的慢性腎功能不全患者常常合併貧血、乏力、頭暈、面色蒼白等症狀,這往往是腎功能不全導致腎臟分泌促紅細胞生成素減少所致。

因此,出現不明原因貧血,除了考慮血液系統疾病外,應檢查有無腎臟疾病。

8、食慾不振

早期尿毒症患者經常出現食慾減退、噁心、皮膚瘙癢等表現。因此,有這些症狀,特別是合併高血壓、貧血的患者一定要查腎臟功能。

這里需要強調的一點是,腰痛不一定是腎臟病。

老百姓常說的腰痛,是泛指整個腰背部,甚至腰骶部的疼痛。腎實質並無感覺神經分布,

是無痛感的,而患者感受到的腎區痛,多是由腎被膜、輸尿管及腎盂等受牽扯發生的疼痛。

部分腎炎、腎病綜合症患者僅有腰部輕微不適呈腰酸感,很少出現明顯腰痛。

八“不”護腎法則

“護腎就要吃補腎藥”,是目前存在的護腎誤區。事實上,濫用藥物不僅不會強腎,還有可能引起慢性腎病。護腎關鍵在於日常保健,不應寄希望於藥物或保健品。

法則 1、不濫用藥物

不少止痛藥、感冒藥、中草藥等都會對腎臟造成危害,盲目自行服用,很可能不知不覺就損害了腎臟。特別是長期服用止痛藥,可能引發慢性腎病。

法則 2、不吸煙

吸煙會減慢血液流向腎臟的速度。如果流到腎臟的血液減少,會損害腎臟功能。吸煙也會導致增加腎癌風險。

法則 3、不暴飲暴食

暴飲暴食會加重腎臟負擔,長此以往,有損腎臟。已有腎病者更應注意。

法則 4、扁桃體腺炎不留後患

扁桃體鏈球菌感染可導致急性腎炎,扁桃體炎反復發作者,要考慮儘早手術,以斬草除根。

法則 5、不憋尿

憋尿習慣很不利於腎臟,因爲尿液經常長時間滯留在膀胱,易造成細菌繁殖,感染腎臟,造成腎盂腎炎。

法則 6、不忽視血糖、血壓

高血壓和糖尿病是引起腎病最常見的原因,而腎病又會加重糖尿病和高血壓的病情。其中,超過 1/4 的腎衰竭由高血壓引起,約 1/3 的腎衰竭由糖尿病引起。

糖尿病和高血壓患者一定要注意控制病情,把指標降到正常,並定期驗尿。

法則 7、泌尿結石治療不隨意

有些泌尿系統結石患者只要不再痛就以爲病好了,終止診療,其實這樣做很危險。

因爲泌尿系統結石,尤其是輸尿管部位結石容易造成腎積水,拖延病情會形成梗阻性腎病,甚至會發展爲腎功能衰竭和尿毒症。

法則 8、注意保暖,不得感冒

臨床發現,天氣較冷或氣溫變化明顯時,新發腎病或病情加重患者明顯增多。這與氣溫下降使血管收縮,影響腎臟血流有關。

此外,感冒等呼吸道疾病同樣有損腎臟,可導致急性腎炎或加重原有病情,不少前來就診的腎病患者在發病前 1~3 周有感冒史。

