

# 为什么“冰镇汽水”喝起来特别爽

炎炎夏日 提到解渴和消暑 很多人会想到 冰镇汽水 。尤其是大汗淋漓后 带气泡的冰凉液体进入喉咙 人一下子就舒畅了。为什么冰镇汽水喝起来这么爽？

《生命时报》采访中国农业大学食品科学与营养工程学院葡萄酒专业博士李小溪和中国注册营养师马跃青 听听专家们怎么提醒你夏天吃冷饮的注意事项。



## 饮料里的气泡是什么

几乎所有含气饮料中的气泡 都是由于气压改变 溶解在饮料中的二氧化碳气体逸出形成的。气泡来源可分为天然和人工添加两种。

### 天然形成

一类是天然气泡水 因为水源地的地理结构特殊 地下岩气和天然水长期相互作用 使水中溶解了一部分二氧化碳。

另一类是起泡酒(例如香槟等) 这类酒的容器经过了密封处理 酵母发酵产生的二氧化碳可充分溶解在酒液当中。

### 人工添加

人工添加的气泡饮料更为常见 例如可乐、苏打水、鸡尾酒等。

这些饮料中的二氧化碳往往是在灌装时通过加压处理加入的 有的是在配制时使用了小苏打和柠檬酸 两者发生反应生成了二氧化碳 从而溶解在了饮料中。

一般来说 人工添加的气泡比较粗糙 形成的气泡比较大 压力释放后很容易逸出 天然的气泡往往比较细密 打开饮料后还可以持续很长一段时间 口感上也更好一些。由于天然气泡饮料的生产、灌装工艺通常要求更严格 往往也卖得更贵。

## 为什么喝完这么爽

二氧化碳从液体中逸出时会吸热 同时人体胃部来不及吸收二氧化碳 这些气体从口中排出会额外带走一部分体内的热量 让人们觉得喝后凉爽。

冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器 向大脑传输一种快乐的感觉 相较于常温水 更能产生清凉解渴的感觉。

在较高温度下喝冷饮 可以刺激人体的副交感神经 减少自律性神经失调现象 振奋精神。

## 夏季如何健康喝冰镇汽水

冷饮虽能消暑 但吃不对也会给身体带来刺激。对于健康人来说 吃冷饮的量和方式要有讲究。

### 小口慢饮

大量冷饮进入肠胃后 体内温度骤降 暑热积聚在内无法散发 更易中暑。且多数冷饮含糖量较高 大量摄入容易热量超标。

喝冷饮最好用小口慢饮的方式 如果是固态冰镇食物 可以先含在嘴巴前端 等接近体温后再慢慢吞下 以减少对大脑血管、咽喉和呼吸道的刺激。

### 尽量在下午吃

空腹食用 冷饮易刺激胃黏膜 引发胃肠疾病 饱餐后立即吃冷食 会让肠道对食物的消化、吸收能力减弱 可能引发腹泻。

吃冷饮的时间尽量安排在下午 午饭后1~2小时左右。

### 避免冷热交替

冷热交替着吃 会伤害牙齿、肠胃 造成消化功能紊乱 可能引起恶心、呕吐等症状。

冷热食物不要同时吃 建议间隔1小时以上 尽量选择小份冷饮 冰镇饮料每次不要超过150毫升 雪糕、冰棒每次最多一根。

剧烈运动后、女性生理期、有头痛或呼吸道症状时不适合喝冰饮 糖尿病患者应避免含糖冷饮 老年人、肠胃功能差的人、心脑血管病患者应少吃或不吃 以免引发不适或加重病情。

## 大量出汗后少喝4类水

夏天大量出汗后 补充水分非常重要 但要尽量避免这4种饮料。

### 酒

酒精是一种利尿剂 会增加尿量和体内水分消耗。

此外 体温是由下丘脑调节的 酒精会减缓下丘脑的活动 如身体觉得很热 酒精只会加重这种感觉 增加中暑风险。

### 咖啡和茶

如果每天喝咖啡或茶 外加大量的水与之平衡 那在高温下适量饮用是安全的。如果身体对咖啡因敏感 应尽量避免 否则会造成严重脱水。

### 碳酸饮料

碳酸饮料一般含糖量较高 喝多了会加重脱水症状 增加肾脏损伤风险。

### 能量饮料

一些能量饮料中所含的咖啡因比咖啡、茶中的还多 含糖量比非酒精饮料高 会加速尿液分泌 引发脱水。

需注意 能量饮料不等于运动饮料 后者含有电解质 可补充出汗时损失的盐和矿物质。

(来源：生命时报 微信公众号《为什么 冰镇汽水 喝起来特别爽》)

## 梅雨季开启 这份居家生活出行安全提示请收好

行人安全篇

外出备好雨具

- 出行前穿戴好雨具，避开积水路面

观察路况

- 行经路口时，注意观察路况，特别是借道右转的车辆，谨防碰撞

注意高空坠物

- 暴雨时往往伴随着大风，谨防高空坠物

选择牢固、地势高的建筑物避雨

- 远离建筑工地临时围墙及建在山坡上的墙体

远离电力设施

- 避开落地广告牌、变压器电线杆等，不要靠近或在架空线和变压器下避雨

雷暴天气户外谨慎使用手机

- 雷暴天气时，不要在空旷地、水池边行走，不要在室外接打电话

居家生活篇

防暴雨洪涝灾害

- 关注天气预报预警
- 躲避恶劣天气
- 防范洪涝及次生灾害

室内做好防潮

- 尽量关闭门窗
- 可在家中潮湿处放置干燥剂
- 可打开空调除湿模式

预防食物霉变

- 避免囤积过多食物
- 食物存放保持通风干燥
- 日常饭菜要烧熟烧透

保持身体健康

- 坚持适量运动
- 忌高脂饮食，少量多餐
- 作息规律，防风、寒、湿侵袭

(来源：杭州发布 微信公众号《入梅即巅峰！刚刚确认 这种状态还将持续一周》)