

夏天喝什么最解渴 不是冰可乐、水,而是……

夏日来临,气温逐渐升高,在炎热的天气中,很多人都想来一杯冰镇饮料解渴。提到解渴和冰镇饮料,很多人的第一反应可能是来一瓶冰可乐,第一口的冰可乐,总是那么令人满足。但其实最解渴的饮料不是冰可乐。

最解渴、储水 最久的饮料分别是 脱脂牛奶、口服补液盐、全脂牛奶。冰镇碳酸饮料虽然会让人觉得更解渴,但上面这三种饮料能让水在身体里留得更久。

此外,水依然是最健康的饮料,建议大家定时定量喝水。不过如果运动后大量出汗,或有一段时间不方便喝水也不方便去卫生间时,可以考虑上面的三种解渴又 储水 的饮料。



冰镇碳酸饮料 解渴作弊利器

冰镇碳酸饮料 帮你缓解口渴感觉

研究表明,冰镇和碳酸化可以有效地缓解口渴感觉。为了进行这项研究,研究人员寻找了98名年龄在20岁至50岁之间的受试者,其中58名女性和40名男性。这些受试者在试验开始前12小时内不能进食或饮水,并且身体健康,没有味觉或嗅觉缺陷,也没有会影响味觉和液体摄入的疾病。

在试验开始时,受试者先进行称重,然后吃一份标准化的早餐,包括涂了果酱的白面包吐司。这么做的目的是进一步增强口渴感觉。

结果显示,先喝冰气泡水的人后续喝的常温水最少,其次是冰水,最后是常温水。这表明冰气泡水对缓解口渴的效果最好,其次是冰水,常温水最差。

冰镇碳酸饮料 不知不觉就喝多了

研究人员还发现,使用吸管杯喝饮料可以减少感知液体重量的影响。

研究人员让受试者使用吸管杯喝饮料,并且不能用手拿水杯,然后让受试者预估自己喝了多少饮料。结果显示,喝冰气泡水的人预估的比常温水多22%。

研究人员认为,当我们口渴时喝水,寒冷或轻微刺激会增强传递给大脑的喝水信号,从而影响喝水量。冰水能够刺激喉部受体,增加或放大传递给大脑的信号,让大脑误以为已经喝了足够的水。

不仅低温的物理冰感可以解渴,化学诱导的口腔冰感和舔冰的金属块也有类似的效果。此外,碳酸化进一步增强了冰水的解渴特性,因为二氧

化碳强化了冷水的冰感和刺激性,加强了传递给大脑的喝水信号,感受到的液体量也被放大。

这种 欺骗性 有害吗

对于大多数人来说,喝冰镇碳酸饮料并不会导致大量失水,因此这种饮料的 欺骗性 并不是什么问题。然而,对于身体缺水的人来说,喝冰镇碳酸饮料并不是好事。

当身体缺水时,口渴是一种保护机制,它会启动大脑的口渴喝水机制,以补充身体所需的水分。虽然冰镇矿泉水、纯净水和碳酸饮料可以补充水分,但实际上它们夸大了补水效果,导致大脑误以为已经喝够了而停止补水,因此它们被称为解渴的作弊利器。

把水留在身体里的解渴饮料

当我们口渴想喝水时,我们需要摄入足够的水分来恢复血液的渗透压。

因此,那些能够让我们身体更长时间保持水分的饮料可以更有效地解渴,尤其是在我们不能及时喝水或不方便去卫生间的时候。

饮料的储水能力

为了衡量一种饮料对身体补充水分的能力,研究人员提出了一个新指标——水合指数(Beverage Hydration Index, BHI)。该指标规定白水的BHI为1,其他饮料与白水作比较。BHI的计算方法是在固定时间内喝完一定量的白水和其他饮料后累积尿量的比值,即 $BHI = \frac{\text{固定时间内喝完定量白水后累积尿量}}{\text{喝完定量某种饮料后累积尿量}}$ 。

虽然不同饮料的含水量不同,但如果只是比较不同饮料对体内含水量的影响,则不校正的数值更具参考价值。

谁是补水最强饮料

研究人员招募了86名受试者,测

试了13种常见饮料,包括水、气泡水、可乐、运动饮料、口服补液盐、橙汁、拉格啤酒等对人体的补水效果。

结果表明,口服补液盐、全脂牛奶和脱脂牛奶的补水效果最好,而拉格啤酒和咖啡则会导致脱水效果。

影响饮料储水能力的因素

主要影响饮料摄入几小时内身体液体平衡的因素包括宏量营养素含量、电解质含量(尤其是钠和钾)以及利尿剂的存在(主要是咖啡因和酒精)。

高能量饮料。高能量含量的饮料会比不含能量的饮料排空得更慢,因此补水效果也会相应延长。除了高BHI外,其他因素如电解质和酒精也会对高能量含量产生积极影响。例如,全脂牛奶(640kal/L)、橙汁(470kal/L)、可乐(420kal/L)、脱脂牛奶(350kal/L)、啤酒(330kal/L)都是高能量含量的饮料,但它们的BHI值并不一致。值得注意的是,将牛奶当作水来喝会导致体重增加。

电解质含量高的饮料。口服补液

盐和牛奶都含有高浓度的钠和钾,这些物质可以帮助水分留在细胞内,减少尿液的产生,从而达到补水的效果。

口服补液盐比牛奶的热量更低,但口感可能不太好。如果你因为呕吐、腹泻或剧烈运动而导致脱水,口服补液盐是一个好选择。

可乐和橙汁虽然含有高能量密度或钾,但含糖量较高,补水效果不佳。运动饮料通常含有钠和钾,效果不错,但需要注意选购,因为有些运动饮料并不含有电解质,反而添加了大量糖分,这种的效果就大打折扣了。

含利尿剂的饮料。啤酒和咖啡有利尿作用,这是因为它们含有酒精或咖啡因。需要提醒的是,利尿作用的程度取决于酒精浓度和咖啡的摄入量。如果只喝一罐低度啤酒或一杯咖啡,那么影响其实不大。但是,如果喝了一杯白酒或几大杯咖啡,可能会导致身体失水过多。

(来源:科普中国 微信公众号《夏天喝什么最解渴?不是冰可乐,不是水,而是》作者 顾中一)

一来月经就头痛 可能是这种病

很多女性朋友在月经期间,除了肚子痛、腰酸、乏力之类比较常见的不适症状,还会受到头痛的困扰。为什么会一来月经就头痛?其中的可能性很多,今天我们来聊聊其中的一种情况——月经性偏头痛。

月经性偏头痛是什么

很多人可能觉得自己有一侧的头痛就是偏头痛,其实不是。简单来说,偏头痛通常发生在单侧头部的疼痛(但不绝对),发作时疼痛部位往往有搏动感,伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等伴随症状,如果不进行干预,一般持续数小时至数天自行缓解。

由于月经本质上是雌孕激素波动的结果,而部分女性恰好天生对于雌激素的变化更加敏感,于是每个月经周期里,她们都更容易遭到偏头痛的袭扰,这种和月经周期深度绑定、规律发作的偏头痛被称为月经性偏头痛。

如何判断是否患有月经性偏头痛

虽然月经性偏头痛和月经密切相关,但反过来,经常在经期附近发生的头痛并不一定是偏头痛,也有可能是其它的头痛类型。

确诊月经性偏头痛需要满足以下两个条件:一是符合偏头痛的诊断标准,二是偏头痛的发作规律和月经周期密切相关。

如果怀疑自己为月经性偏头痛,或者有其它不能确定的情况,最好还是求助正规医院神经内科专科的医生,进一步明确诊断,以减少误诊、漏诊的风险。

月经性偏头痛的治疗方法

急性发作期 镇痛。对于备受月经偏头痛困扰的女性朋友来说,当头痛急性发作时,可以使用一些药物来缓解疼痛。

非甾体类抗炎药(如布洛芬、萘普生、双氯芬酸等)或对乙酰氨基酚是治疗轻中度月经性偏头痛的首选药物。

如果这些药物效果不佳,可以使用曲普坦类药物(如5-羟色胺1B/1D激动剂)单独或联合非甾体类抗炎药治疗。此外,如果伴有严重的恶心、呕吐症状,还应进行止吐治疗。

日常注意预防,避免诱发因素。就月经性偏头痛而言,减少雌激素的波动是行之有效的预防方法。

女性朋友平时注意保持健康饮食、规律作息、适度锻炼等健康的生活方式,维持健康的体脂率,避免体重短期内大幅度上涨或下降,对维持雌激素水平相对稳定有帮助。

当然,其它诱发偏头痛的生活因素也值得纳入日常的预防措施中,比如及时舒缓压力、保证良好睡眠、避开刺激性气味、避免烟酒等。

平常还应该注意药物使用。口服复方短效避孕药的女性,最好每天在相对固定的时间服药,避免多服、漏服。如果服药期间使用其它药物,需要注意药物的相互作用,以免雌激素水平因此发生意外的波动。如果因为手术、用药等治疗措施而不得不经雌激素骤降的情况,最好提前和医生沟通好,做好应对偏头痛的措施。

总的来说,虽然偏头痛给人造成巨大的困扰,但目前已有很多有效的治疗和预防措施减轻它的危害。

(来源:科普中国 微信公众号《一来月经就头痛,可能是这种病!真的别再忍了》作者 飞刀断雨)