

这件事会让脑子“变傻” 但很多人每天都在干

水是生命的源泉，它不仅是我们的身体必需的组成部分，还在我们健康中扮演着重要角色。

日常饮水不足会增加痛风、泌尿系统感染、肾结石、便秘、肥胖等疾病风险。此外，还有研究发现：缺水会让人“变傻”，饮水不足会显著增加认知障碍风险。



来自上海市第六人民医院的研究团队，进行了一项关于中老年人饮料消费与认知障碍之间关系的研究。结果发现：喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶都是认知障碍的保护因素，而每日饮水量 <1500 毫升（尤其是 <500 毫升）是认知障碍的危险因素。

此外还有研究显示：饮水不足会降低机体的认知能力。当身体丢失体重 2% 或更多的水时，视觉追踪能力、短期记忆能力和注意力都会下降。



但也别为了降低认知障碍风险而疯狂喝水，因为人的水合状态和饮水量遵循认知的U形曲线，脱水或水合过度都会损害认知能力。

很多人觉得白开水没味道，喝不下。那么，有哪些健康又好喝的饮品可以替代白开水呢？



1 茶水

包括红茶，绿茶，乌龙茶，花茶等。其中，比较推荐的是淡茶水。茶水清香，含有茶多酚、生物碱、植物色素和芳香物质等，构成了茶水独特的风味，也带来了抗氧化等健康益处。



2 柠檬水

柠檬水酸甜可口，切片后泡水增添风味，自己切片比购买包装柠檬片更健康。



3 百香果水

百香果泡水方便美味，富含维生素C和钾，有助于控制血压。



4 枸杞水

枸杞水清甜，适合中年人日常饮用，虽不能补铁但有助于多喝水。



5 绿豆汤

冰镇绿豆汤既能解暑又补水，绿豆中的钾和B族维生素弥补高温出汗导致的营养流失。



6 清淡的菜汤

每餐一碗清淡少油少盐的汤，如冬瓜汤、西红柿鸡蛋汤，既补水又营养。



7 低糖饮品

选择配料表中糖、脂肪、热量含量低的预包装饮品，偶尔解解渴。



避免高糖饮料

多喝高糖饮料和人工加糖饮料与肥胖和龋齿风险增加有关，需少喝。如果想要喝甜味饮料，可以选择无糖饮料，但也不可迷信无糖饮料减肥等功效。减糖，关键要减少对甜味的过度依赖。



适量饮水的重要性

根据《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年男性和女性每天应分别至少饮水1700毫升和1500毫升。多选择健康饮品，保持充足饮水量，保障身体健康。



（来源：中国疾控中心“微信公众账号”《这件事会让脑子“变傻”，但很多人每天都在干》）