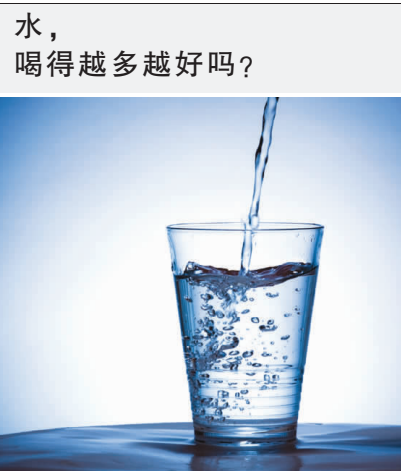


从水到牛奶，从咖啡到茶，从苹果醋到麦草根汁……到底喝什么？怎么喝才好？

喝的误区你涉足了多少

■俞芊静 编译



水，喝得越多越好吗？

水可能是地球生命诞生最早的营养，即使对于今天的人类来说，水也是不可缺少的。一周不喝水，人就会死亡。人不能不喝水，但并不意味着水喝得越多越好。

我们一天应该喝多少水？一般的建议是每天8杯水（约合2升），即使你不口渴，也要喝这么多水。根据美国生理学家海因茨·瓦尔丁的追踪，这一建议最初的源头，是1974年出版的一本书中偶然提到的一句话——每天喝6-8杯水，这不光指普通的水，还包括软饮料、咖啡、茶、牛奶和啤酒。

但是瓦尔丁发现，这种说法并没有科学根据。美国国家科学院食品和营养委员会的建议是，“对于绝大多数健康人来说，觉得口渴了喝点水，就能满足日常饮水的需要。”唯一例外的是一些反馈机制出问题老年人，他们虽然身体已经处在脱水状态了，却还感觉不到口渴。

有人认为，喝冷水可以燃烧卡路里。虽然吃饭前喝杯水确实可以减少卡路里摄入，但事实上，水对体重到底有多大影响，我们还远远没有搞清楚。

总的说来，喝水几乎没有什么负面影响，但好处却是比较明显的。有证据表明，保持体内充足的水分可预防一些疾病，如结肠直肠癌、膀胱癌、心脏病、高血压、尿路感染和肾结石等。体内有了充分的水，可有利于肾脏顺利排出废物，降低对肾脏的损害。脱水导致的头痛也可通过补充水分得以缓解（当然，头痛还可能由其他很多原因导致），伤风感冒时多喝水，还可缓解流涕等症状。

还有一种让人惊讶的说法是，多喝水可以提高注意力集中程度，特别是对于孩童来说。多项研究发现，7-9岁的孩子多喝水，可以提高注意力和记忆力。也许是因为这个年龄段的孩子更容易脱水，而脱水往往会导致警觉性、注意力集中程度和记忆力下降。

多喝水一般不会构成什么大问题，但家里有认知障碍老人的要注意一点：水分摄入过多，有可能会增加他们跌倒的风险。

鲜榨果汁，比软饮料更健康吗？



人们喜欢往普通的水里添加各种甜味剂，来丰富饮料的口感，但却埋下了灾难的隐患。世界卫生组织建议限制每天的糖分摄入量，而纯果汁与可乐等加糖饮料相比，含糖量同样值得警惕，有些纯果汁所含糖分甚至更多。

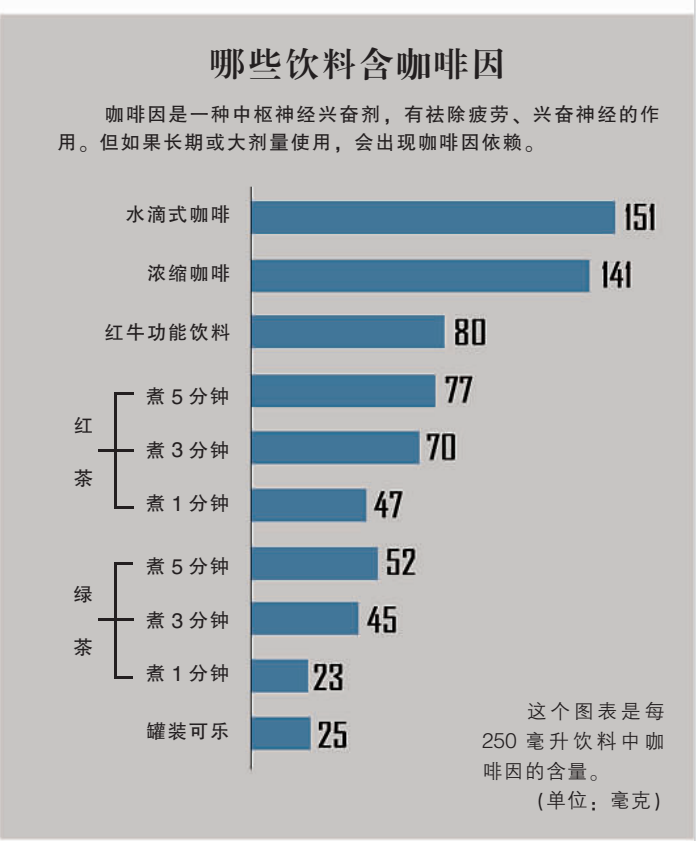
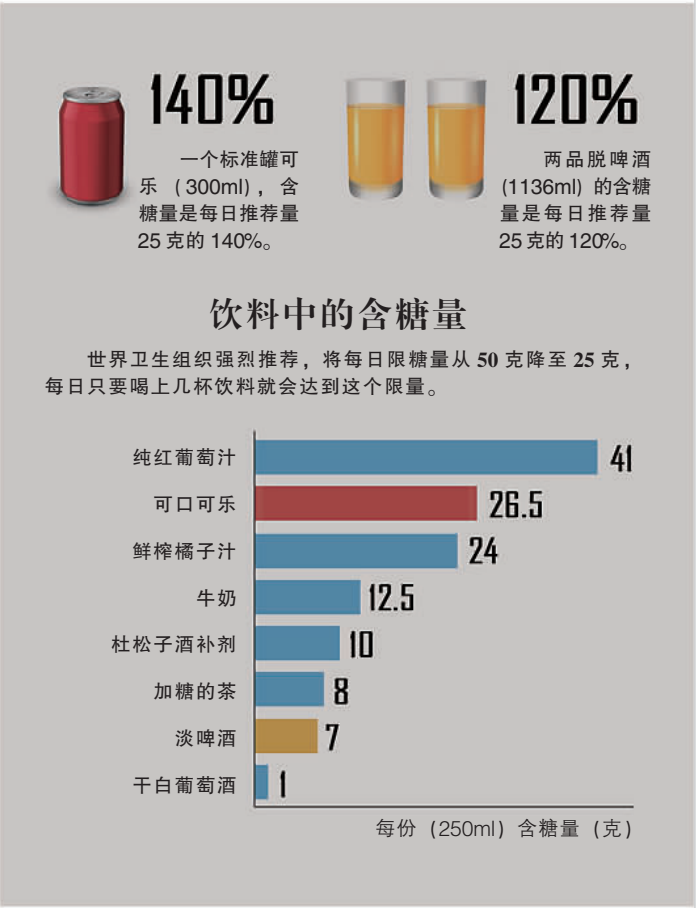
含糖饮料会导致蛀牙，喝得越多，牙坏得越快。汽水通常被认为是最糟糕的饮品，因为汽水中有很多的糖分，还有为增加风味而放入的各种添加剂。

汽水含糖量很高，一罐可乐里的糖分就超过了世界卫生组织的每日推荐量。多余的热量会转化为脂肪在体内储存起来，因而，经常喝含糖饮料的人更有可能体重超重。一天一罐甜饮料，罹患Ⅱ型糖尿病的风险增加四分之一。显然，这类饮品对健康没有任何好处。

与含糖饮料相比，纯果汁似乎是一种健康的选择。毕竟它是百分之百的果汁，富含维生素、矿物质和抗氧

我们每天都会喝包括水、茶、咖啡、牛奶、果汁等在内的各种饮料，但你知道每天需要补充多少水分吗？百分百纯果汁真的比其它软饮料更健康吗？成年人喝牛奶好处有多大？如何看待时下流行的一些超级饮品？英国《新科学家》杂志近期针对喝什么、怎么喝的问题，推出专题介绍了其中的一些学问。

食物中的水含量	
人们每天的水分补充约有20%~30%来自于食物。那么，你知道日常食物中水含量的百分比是多少吗？	
100	水
90-99	脱脂牛奶、西瓜、草莓、西瓜、生菜、卷心菜、芹菜、菠菜、泡菜、南瓜
80-89	酸奶、苹果、葡萄、柑橘、胡萝卜、梨、菠萝、花椰菜
70-79	香蕉、鳄梨、松软干酪、土豆、玉米、虾
60-69	面食、豆类、鲑鱼、冰淇淋、鸡胸肉
50-59	牛肉糜、热狗、菲达奶酪、拍打过的牛排
40-49	披萨
30-39	切达干酪、百吉饼、面包
20-29	红辣椒猪肉干香肠、蛋糕、小面包
10-19	黄油、人造奶油、葡萄干
1-9	核桃、花生、饼干、谷类、椒盐脆饼干、花生酱
0	油、糖



但大多数运动饮料同样大量含糖。研究表明，运动饮料也许对运动精英有所助益，但对普通人没有任何作用。另一个竞争者是碳水化合物与蛋白质比例为4:1的低脂肪巧克力牛奶，研究认为，这种饮品对于运动后的肌肉恢复似乎是一种理想的选择。

牛奶，对成年人到底有多大好处？



人类是唯一过了婴儿期还继续喝奶的物种，但越来越多的研究，对成年人补充牛奶的好处提出了质疑。

牛奶是一种混合了水、蛋白质、矿物质、维生素、糖、饱和脂肪和胆固醇等多种营养成分的饮品。所有的哺乳动物生产后都会分泌乳汁，可为

后代提供必需的丰富营养，但人类是唯一过了婴儿期还继续喝奶的物种。那么，成年人需要喝奶吗？

母乳或奶粉可为出生1年内的婴儿提供“完美而均衡的营养”，美国西北大学的儿科医生安迪·伯恩斯坦建议，1岁以上的幼儿饮用可为大脑发育提供良好营养的全脂牛奶，但从2岁开始只饮用含1%或2%脂肪的牛奶。

美国和英国给学龄儿童提供牛奶的计划，可为孩子们带来巨大的健康益处，但其中的原因目前尚不清楚。印第安纳大学的安德里亚·威利表示：“我们不知道牛奶中有些什么特殊的有利于健康的物质，或者说这些孩子只是获得了更多的卡路里、蛋白质和普通的营养而已。”

最近，肯尼亚的一项研究发现，补充牛奶可帮助生长迟缓的儿童增加身高，但对于发育正常的孩子，补充与不补充牛奶并没有明显差别。

成年人喝牛奶的好处更值得质疑。例如，没有确凿的证据表明可以从牛奶中额外获得维持骨骼健康或避免骨折至关重要的钙。除了牛奶之外，其他一些食物，如豆类和蔬菜，大部分都含有丰富的钙，大多数研究人员如今都认同的是：健康饮食和锻炼身体，足可保持骨骼健康。

另外，牛奶不可过量食用。2014年瑞典的一项研究发现，与每天只喝1杯牛奶的人相比较，每天喝3杯牛奶持续20年，总死亡率增加。而发酵的牛奶产品，如酸奶和乳酸则有助于降低骨折风险和总死亡率。

如果说，牛奶并不是健康的必需饮品，那么最普通的替代品是什么呢？豆奶（豆浆）所含脂肪比牛奶少一些，但通常都会加糖。关于豆奶可

降低有害的低密度胆固醇（LDL）的说法，其实有些言过其实。即使你每天喝上8杯豆奶，LDL含量也只能降低3%。

豆奶其它的健康益处，如降低绝经后骨质疏松症风险等，是因为豆奶中富含植物雌激素，这种植物激素有时能够模拟雌激素，但在有的情况下却反而会起到阻断作用。但这些影响都未得到实验证实，甚至还有研究表明，豆奶会增加乳腺癌风险。

那么，有机牛奶和非有机牛奶相比，哪个更好？

有机牛奶源自于食用更多高含量脂肪放牧草的奶牛，因而含有更高含量的欧米茄-3脂肪酸。但有机牛奶中欧米茄-3脂肪酸总的含量仍然很低，这两种牛奶中都不允许含有抗生素残余。

人们选择有机奶的另一个原因，是担心非有机奶中含有激素。所有奶制品中都含有天然激素，但在一些用了人工生长激素的地方，如美国的一些州，非有机奶中会有过高含量的生长因子——一种有可能导致多种健康风险的激素。但美国食品和药品管理局称，大规模生产牛奶中的生长因子水平在安全范围内，不会对健康构成危害。



咖啡提神具有优势，茶对健康有全面好处，似乎更胜一筹。但茶与咖啡之争背后，还有我们不知道的情愫。

咖啡对你没有什么好处，至少大多数人是这么认为的。咖啡中含有大量让人上瘾的咖啡因，让你头痛，影响和干扰睡眠，过度饮用还有可能导致心脏疾病和癌症。咖啡虽然可提高警觉性和注意力，但效果只是暂时的。经常饮用咖啡的人会很快产生耐受性，早起一杯咖啡甚至会导致咖啡因脱瘾后的疲惫感，将警觉性拉回到基准水平。

如此看来，我们似乎应该对咖啡避而远之。但北爱尔兰科勒雷恩食品和健康中心的柯丝蒂·波萨迪认为，只有过量饮用才会对健康不利。“一天3-4杯咖啡，不会有什么不妥。”波萨迪在与意大利一家咖啡公司进行的合作调查中，没有找到适量饮用咖啡对健康有害的证据。咖啡因虽然是一种成瘾物质，但要消除也比较容易，只要逐渐减少摄入量，坚持4周就成功了。

除咖啡因之外，咖啡中还有一种高含量的化合物叫做氯原酸，可减轻人体对葡萄糖的吸收，其机制目前还不甚清楚，但它可以让喜欢喝咖啡的人降低Ⅱ型糖尿病风险。但咖啡中含有的两种油性化合物——咖啡醇和咖啡白脂，似乎会增加堵塞血管的“坏”胆固醇水平，但日常所喝的大部分咖啡（包括速溶咖啡）中，这两种成分都不多，浓缩咖啡更是完全不含这两种成分。要避免的是土耳其、挪威和瑞典等国家盛行的煮沸且未经过滤咖啡的食用习惯。

研究未发现食用咖啡与癌症风险之间存在联系，一些爱喝咖啡的癌症患者或同时爱抽烟喝酒。世界卫生组织于去年将过去“有可能致癌”的说法改为“无确定性证据”。唯一需要告诫的是：任何70摄氏度以上的热饮，都将增加患食管癌的风险。

因此，可放心享受您的咖啡爱好，但请务必凉一凉再喝。

茶为许多人所爱好，近年来关于茶的抗氧化和抗癌作用更是让茶身价倍增。例如，绿茶和红茶的萃取物可降低患糖尿病实验鼠的血糖水平，促进健康人类志愿者的葡萄糖代谢，还可降血压、降低心血管疾病患者的胆固醇水平。红茶中一种叫做“儿茶酚”的化合物，还有助于体重超重或肥胖症患者减轻体重。

但茶也有不利影响，茶中的氟化物曾导致一位过量喝茶女子47岁时牙齿全部掉光。这是一个比较极端的例子，该女子每天要喝100-150包袋泡茶，并且连喝了17年。但对于我们大多数人来说，茶中的氟化物和其抗菌功能可预防蛀牙，可起到保护牙齿的作用。

时下流行的一些“超级饮品”

椰子汁、麦草果汁、醋、甜菜根汁，甚至还有尿液，现在各种号称有益于健康的“超级饮品”越来越多，但它们真的有利于健康吗？

椰子汁

椰子汁中富含钾，据认为可提高长时间运动锻炼者的水分吸收能力，但也将增加体内水分过多的风险。研究证明，在保持水分或吸水能力上，椰子汁其实并不比水更好或更糟。

甜菜根汁

甜菜根汁富含硝酸盐，可起到软化血管、改善血液循环的作用，有科学证据支持甜菜根汁有利于健康，但也要适量饮用，因其含糖量与橙汁和其他常见果汁相当。初步实验表明，过多硝酸盐与胃癌的风险增加相关。

麦草冰沙

麦草冰沙是一种含有多种维生素、矿物质和叶绿素的饮品，据称具有促进红细胞生成的作用。但研究表明，它的好处不比吃花椰菜和菠菜更多。

克菲尔酸乳酒

这是一种发酵的牛奶饮品，类似于酸奶，酸乳酒可对肠道微生物产生有益影响。小鼠研究表明，这两者之间可能存在联系，但是否有利于人类健康或作用有多大，还需进一步研究确认。

尿液

在沙漠中迷路的人，最怕的是断了水源。为了活下去走出沙漠，这时你该怎么办？唯一的“水”就是你自己的尿。

尿液不仅仅是被困沙漠之人的救命之“水”，据称，从痤疮粉刺到贫血症，从肥胖症到各种癌症，很多疾病都可以通过尿液得到缓解。尿液中含有大量被身体抛弃的维生素、矿物质、蛋白质、各种酶、荷尔蒙激素、抗生素和氨基酸。

奥克兰大学肾病学专家乔尔·托夫指出，尿液中有许多有用的活性成分，“这些物质不见得都是有毒的，只是浓度太低用处不大而被身体抛弃。”

那么，尿液真的无毒无害吗？也许并非如此。尿中还有一种成分，是那些提倡喝尿治病的人很少提及到的——磷，一种对心脏可能有毒害作用的化学物质。尿液完全无菌的说法也是错误的，喝尿会给人带来各种健康问题。

让我们再来看看真正的生存专家们是怎么说的吧。美国军队1999年的野外生存手册中，就将尿与血液、海水和鱼汁一起，归于“不得饮用”之列。托夫说：“尿液是身体排出的废物，不是药物，喝尿治病的做法要不得。”

醋

醋据称可降低血压和胆固醇水平，促进减肥，对心血管有好处。2010年美国亚利桑那州立大学的一项研究表明，糖尿病和非糖尿病志愿者吃饭前先喝一点稀释后的醋，饭后血糖和胰岛素水平会更加稳定。通常认为，这主要是醋中的醋酸成分在起作用。事实上，醋确实能够消除体内一些有害脂肪，但必须注意的是，醋虽然有些好处，但却会对牙齿的珐琅质造成损害。

酒精饮料

法国化学家及微生物学家路易·巴斯德曾说过，“酒是最健康最卫生的饮品。”同时，100多项研究也确定了适量饮酒（每天1-2小杯）与降低心脏病和中风风险之间的联系。但这种联系中还掺杂了其他许多复杂因素，如很多爱喝酒的人同时也经常锻炼，他们体重正常、睡眠良好，与那些过量饮酒或不饮酒的人相比，这些人生活态度也更好。

总的来说，人们是否真的能通过适量饮酒获得健康上的好处，或者这种好处有多大，并没有一致认同的意见。老年人适量饮酒的好处更多一些，这是因为他们心脏病发作的风险更高一些。同样，也没有无可争议的证据表明，红酒可以像一直以来所宣传的那样，起到延缓认知能力退化的作用。

酒还是一种社交润滑剂，适度饮酒并不会明显增加死亡风险。一杯酒有时甚至让你能更有效地解决一些需要创造性思维的问题。重要的是，喝酒要适量适度，做到适可而止。

