

# 正确喝水 喝出健康

在这个爱惜身体成为一种流行的年代,曾经被认为最简单的喝水,也不不得成了一门高深的学问。那我们该如何正确喝水呢?

喝水也是有学问的。我们个人通过什么来判断一个人一天身体水分的饱有量是否充足?喝什么样的水能够使人更加健康?下面听听专家的解读。

## 善待生命,一定要从水开始

有人认为,“喝水就是为了解渴,安全就好,饮水与健康沾不上边”,那到底有什么健康秘密呢?

专家解读:饮水与健康关系非常大。健康问题是一个系统工程,当一个人有病了,就像掉进了沼泽地。医疗是托住你,让你不往下沉,而保健与养生给你力量,让你爬起来。大家都知道,健康的身体不得疾病,得慢性疾病的身体一定不是健康的。“保健”二字是保护身体健康的缩略词。通过保健的方式,才能让处于亚健康或不健康状态的人身体恢复健康。而合理的饮食同百姓的健康尤为密切相关。我认

为饮与食是两件事,饮比食更重要。善待生命,一定要从水开始。饮水在健康问题上居基础地位。

## 每天喝多少水是足够的?

专家解读:在此分享以下三点经验:第一,不要用其他方式代替喝水。无论您每天喝多少茶、多少咖啡、多少饮料,还是喝多少汤、多少粥……都不能代替喝水。只有喝水才是补水,其他的都是脱水。只是大脱水还是小脱水而已;第二,不要轻信厂家、商家的宣传:这个水好,那个水不好。只要是缺水了,就要立刻、马上补水;第三,不要机械地规定喝水的量,检验是否喝足了、喝够了水的标准,不是什么8杯水、6杯水的概念,而是要看您每次小便尿液的颜色和气味,颜色、气味重了,就要立刻补水。3杯水喝下去,小便清澈了,就说明够了;10杯水喝下去,小便还是黄的,就说明不够。

## 喝水掌握五大原则

那么,应该喝什么样的水呢?曾有人提出“养生一日三杯水”的观点,即清晨一

杯蜂蜜水,午休以后喝杯淡茶水,睡前喝杯白开水。对此专家表示,这种说法有一定道理。对于老年人和经常便秘的人来说,清晨空腹喝一杯蜂蜜水,能起到促进排便的作用;午休后如果还觉得困,喝一杯淡茶水能提神、醒脑;睡前喝少量白开水,则可以补充睡眠中因出汗而丧失的水分。

中国人喝水普遍存在一些误区,因此还掌握五大原则:一口气喝完一杯水。指一口气将一整杯水喝完,而不是随便喝两口,这样才可令身体真正吸收使用。喝好水。尽量避免常饮蒸馏水,其水性太酸,容易伤害身体,对肾脏较弱的人士尤为不利,不妨选择优质的矿泉水。饮暖水。冰水对胃脏功能不利,喝暖开水则有助于身体吸收。空腹喝水。水会直接从消化道中流通,被身体吸收。能放能收。上班一族常常会因为怕上洗手间而放弃喝水,长此下去,膀胱和肾都会受损害,容易引起腰酸背痛。

(清 清)

## “啤酒肚”是营养不良

很多中年男子的肚子像西瓜一样鼓了出来,这似乎是营养过剩所致,其实,“啤酒肚”的出现,可能是营养不良的一个信号。

一般而言,男人接近老年时,由于新陈代谢率较低,因此,需要的热量也就较少;但对各种维生素、矿物质和一些营养素,却需要得更多了。如果营养不能有效的摄入和平衡的话,就极易出现脱发、牙齿松动、皮肤干燥以及肌肉无力、便秘和大脑迟钝等现象。

对男人来说,吃喝适量(指营养素的摄入)不只是可以防止患心脏病,而且可使到了60岁的人,在动作上还同30岁的人一样敏捷。

为此,男人要从进入中年起就侧重铁、钙、蛋白质、叶酸和维生素C、D、B<sub>12</sub>的摄入。

补充铁(可多吃肝、蛋和坚果)增强造血功能,防止感觉迟钝和气短现象的出现。而维生素C可多吃柑橘、白菜、青椒、西瓜等则有助于提高身体对铁的吸收能力,降低胆固醇,避免紧张和减缓衰老。保证蛋白质的需求(可多吃鱼、大豆、牛奶和鸡蛋),将会减缓随着年龄而发生的肌肉萎缩。钙和维生素D(富含于牛奶和鱼肉中)将对防止骨质疏松和牙齿松动起到关键作用。而叶酸(富含于绿色蔬菜、水果和牛奶中)和维生素B<sub>12</sub>将携手抵制未老先衰和倦怠感。

(明明)



## 双椒炒腊肉

食材:青红辣椒 蒜苗 腊肉 姜 味极鲜 白糖

### 制作步骤:

1. 把腊肉用温水浸泡2小时以上;
2. 去皮清洗干净切薄片;
3. 蒜苗洗净切斜段,青红辣椒洗净切斜段,姜切丝;
4. 热锅加腊肉;
5. 煸炒出油捞起;
6. 用腊肉炒出的油,把姜炒出香味,加青红辣椒段;
7. 加蒜苗头一起翻炒均匀;
8. 加腊肉片翻炒均匀;
9. 加少许的水焖一下入味;
10. 加味极鲜和蒜苗叶子翻炒;
11. 加少许的白糖翻炒均匀出锅;

## 你是歌手,唱歌就到真爱范特西

信阳真爱范特西音乐氧吧 KTV 位于信阳市浉河区北京路金杯财富大厦三楼,是一家全国连锁经营的专业量贩式 KTV, 总营业面积 4000 余平方米, 大小豪华包厢共 60 多间, 由专业团队打造, 为广大信阳市民提供了一个休闲娱乐、展现自我魅力的好去处。

信阳真爱范特西音乐氧吧 KTV 倡导的理念是“高贵不贵”、“全民歌手会”。恢弘的气势, 豪华的装修, 专业的团队, 细致的服务, 这些将是您每一次进入真爱范特西都能获得的感受。另外, 每一个包厢内的专业氧吧系统更是为您提供大自然般的清新空气, 让您在尽享欢乐的同时, 保持身体的健康。同时, 场内的音响质量、效果一流, 由专业音响团队调试, 让您体验歌星般的感受和待遇, 畅享属于自己的“演唱会”。

然而, 带给您如此尊贵的体验, 真爱范特西的消费水平却是很亲民。除了本身作为一家专业的量贩式 KTV 场所, 价格相对一般的 KTV 或夜总会就低得多, 真爱范特西还为广大顾客提供了丰厚的优惠套餐, 有纯酒水套餐, 也有酒水、果盘、小吃一应俱全的套餐, 而在价格上也是秉持着薄利多销的理念。同时, 真爱范特西为顾客提供了下午、黄金两档, 而在下午场, 更是几十元就能买断通唱, 让您花最少的钱, 体验到最优质的服务。

专注服务, 目前量贩式 KTV 如雨后春笋般大量涌现, 市场竞争激烈, 出现了各个场所间相互打压, 甚至不惜价格战, 大都忽略了顾客的自身体验。而真爱范特西除了专业的音响设备和豪华独特的装饰外, 更是专注于为广大顾客提供最优质的服务。从您进入真爱的那一刻起, 先是有专人接待, 向您详细讲解消费明细, 包厢状况等, 并根据您的情况为您推荐适合您自身的合理消费模式, 然后帮您办理开放和出餐。在场所内, 每几个包厢就会有一个服务人员定岗, 以便为您清理台面卫生, 满足您中途的各种需要。在真爱范特西音乐氧吧 KTV 开业的这三个多月来, 一直好评如潮, 而真爱所秉持的专业、务实、诚信、高效的价值理念也自始至终贯彻着, 力图打造一个全新的、优质的服务场所, 为广大信阳市民提供一个温暖的、舒适的、亲朋好友聚会、娱乐休闲的好去处。

(小 孙)

## 8 种食品包装并不安全

安全的食品离不开安全的包装, 但国际食品包装协会对我国市场上常见包装产品进行的调查发现, 食品包装处处暗藏危险。用国际食品包装协会秘书长董金狮的话说: “与食品接触的包装产品被称为隐形添加剂, 目前很多食品安全事件, 都是包装惹的祸。”

### 1. 餐巾纸

该协会对津京唐部分超市、农贸市场的餐巾纸进行了调查, 结果发现餐馆里的餐巾纸八成都不合格, 最主要的问题是厂家在生产过程中使用废纸, 为了掩盖杂质和增白, 添加了有毒荧光增白剂、工业滑石粉等, 这些都是潜在的致癌因素。如果餐巾纸颜色暗淡粗糙、纸质较硬, 并有纸屑掉落, 一定不要用它擦嘴, 彩色或有图案的餐巾纸也尽量避免使用。

### 2. 消毒湿巾

目前市场上的一些消毒湿巾存在两个问题, 一是细菌超标。二是添加荧光增白剂、工业级香精等物质。因此, 购买湿巾

时一定要看清标志、生产企业、有效期等, 婴幼儿最好少用。

### 3. 一次性发泡餐盒

早在 11 年前, 我国就禁止生产使用一次性发泡餐盒, 但由于其成本低、重量轻, 不少企业还在违法生产。一次性发泡塑料餐具的聚苯乙烯、二聚体等物质会对生育机能造成损伤。建议使用塑料餐盒时, 要选择有 QS 标志的, 尽量少用其装含油脂、高温的食物。

### 4. 仿瓷餐具

仿瓷餐具色彩鲜艳、轻巧耐摔, 成为家长给宝宝吃饭的专用餐具, 但使用不当就会有损健康。目前市场上的仿瓷餐具很难从外观识别优劣, 除了去超市、正规商场购买, 最好少买带颜色的, 千万不要放在微波炉中加热。

### 5. PVC 保鲜膜

PVC 保鲜膜含有塑化剂, 被国家列为限制类别, 且规定不能直接包装肉食、熟食及油脂食品, 但调查发现, 超市中用其

包裹食品的现象很多。因此建议, 从超市买回熟食后就撕掉保鲜膜, 装在其他餐具里。买保鲜膜时注意, 泛黄色的是 PVC 材质, 白色的是合格的 PE 材质。

### 6. 彩色吸管

调查发现, 小饭馆、饮品店、早餐摊上的吸管都属于“三无”产品, 颜色越鲜艳, 安全隐患越大。

### 7. 月饼塑料托盘

调查发现, 月饼托中含有大量塑化剂, 最高超标 800 倍。月饼最好买简易包装的, 越复杂华丽的越容易出问题。

### 8. 不锈钢餐具

偷工减料、重金属超标成为不锈钢餐具的主要问题。由于其是由铁、铬、镍等重金属制成, 长时间与酸、碱物质接触后容易生锈, 因此少用此装调料。另外, 购买不锈钢锅具时应注意 18-8 的字样, 数字越大表明产品的防锈能力越强, 性能越佳。

(王 梦)

下午场 0 房费

更多超值优惠

欢迎体验

Fantasy

真爱范特西

音乐氧吧 KTV

欢唱热线: 0376-6256111 6256222

地址: 信阳市北京路金杯财富大厦 (体彩广场汉口公馆隔壁)