

食品安全系列宣传 2020 年之十九：



大热天不能喝冰水？ 夏天到底喝什么？ 夏天必知的 10 个喝水 小知识

阮光锋营养师 2020-06-22

夏至了，天气也越来越热了。

天气一热，我们自然喜欢喝点冰爽的饮料来消除暑意。冰水、冰镇饮料、冰镇奶茶，都是大家的最爱。不过，有说法称，夏天热也不能喝冰水，容易肚子痛。今天我们来聊聊夏天喝水的十个常见问题吧。

01

夏天不能喝冰水？

凉水刺激肠胃、导致肚子痛，这些都是因人而异的。喝是否是夏天、气温多高，其实并没有直接关系。只要你自己喝着没有感觉不适，那就想喝就喝吧，正常喝都是没事的。

当然，提醒大家不要一次性喝太多冰水就好，因为可能导致冰淇淋头痛。

02

喝柠檬水能美白？

很多人，尤其是女生，一到夏天就很喜欢喝柠檬水。不少人认为它能美白。

其实，柠檬中的维生素 C 很少，而且每次就用几片，就不要指望

它美白了。

不过，柠檬水味道好，会让人更喜欢喝水，尤其是夏天，可以帮助多补水。所以，如果你喜欢柠檬水的味道，那就喝吧！

03

甜饮料可以喝吗？

可乐、柠檬茶……等等各种口味的甜饮料都是大家的最爱。但是，都说它们有很多糖，所以很多人都不敢喝，怕长胖。

从健康角度，我们推荐大家尽量不要多喝。但是，这并不意味着完全不能喝。

世界卫生组织建议普通成人每天糖摄入量不要超过 50 克，最好控制在 25 克以内。如果控制在这个范围内，想喝的时候，喝一点也并非不可。

而且，现在市场上已经有很多低糖、无糖的饮料了，选购的时候注意看标签，选低糖、无糖产品就很好。

04

无糖饮料会致癌？

说到「无糖饮料」，很多人就认为这是人工合成的东西，吃了有害，说它们致癌的说法也一直流传。

其实，无糖饮料是用甜味剂制成的。由于甜味剂很容易溶解在水里，而且也非常稳定，它能产生甜味，但几乎不会产生能量，在食品加工中应用非常广泛。目前，甜味剂在美国、欧盟及中国等 100 多个国家和地区广泛使用，有的品种使用历史已长达 100 多年。

从国际范围来看，甜味剂的安全性已得到国际食品安全机构的肯定。只要是按规定使用甜味剂，它都是安全的，不会对人体健康造成

损害。

05

喝纯净水会缺钙？

喝水的目的就是「补水」。而人体摄取的矿物质及微量元素主要来源是食物，比如蔬菜、水果、米饭、肉类等，而非从饮用水中获得。

要知道，我们普通人一天饮水量不过 2 升，通过喝水能够摄入的矿物质实在太少。以钙离子为例，矿泉水中的钙也不过 30-40 毫克，两升水也不到 100 毫克，其实对我们人体的钙并没有很大。

矿泉水有害？纯净水喝了会营养不良？宝宝到底该喝什么水？

06

喝苏打水会腐蚀牙齿？

苏打水也是这几年非常受大家欢迎的一种饮品了。但很多人担心喝多了会腐蚀牙齿。

其实，苏打水就是一种含有「小苏打」的饮料，有些还有碳酸。这也是大家担心腐蚀牙齿的原因。

不过，苏打水并不会在口腔停留很长时间，牙齿更不会长久泡在苏打水里，所以苏打水并不会腐蚀牙齿。

需要提醒的是，如果你喝的是含糖的苏打水，糖倒是的确更容易让你长蛀牙。

07

喝果汁能排毒？

果汁可能是大家最喜欢的一种「健康饮品」了。

但这完全是误解。果汁，可能算不上健康。

一方面，和新鲜水果相比，果汁制作过程中去掉了其中的膳食纤维

维和部分营养素，其中的维生素 C 和抗氧化物质也受到相当不小的损失。另一方面，果汁中的糖属于游离糖，也是要注意控制量的。所以，即使是纯果汁也不能多喝。

至于「排毒」，它本身就不是一个科学概念。所有的排毒饮食其实是既没有必要，也是无用的，甚至还可能有害。有些人把喝果汁后腹泻，当做是排毒的表现。这其实是因为果汁中的果糖太高，或者不卫生导致的。

08

喝可乐杀精？

可乐杀精的说法一直流传，它最早源于上世纪 80 年代《新英格兰医学杂志》上发表过一篇研究。这个研究是将精液与不同种类的可乐混合，以生理盐水作为对照，观察精子活性，结果发现各种可乐里的精子活性都显著降低了。

你肯定发现了 bug 了！！

这跟可乐的日常使用方法明显不一样啊！对日常生活没啥指导意义啊！我们可是喝可乐，谁没事把可乐跟精液混合。。。所以，还是不要瞎操心了。

09

喝酸梅汤能解油腻、减肥？

酸梅汤是北方最流行的饮品，不少人喝酒撸串的时候都喜欢来一杯酸梅汤，认为能减肥、解油腻。

酸梅汤中含有丰富的抗氧化物质，不过，它并不能促进脂肪的分解。而且，酸梅汤好喝，里面的糖分可不低。一瓶 500 毫升的饮料中大约有白糖 50 克左右。多喝不仅不能减肥，还会让你长胖哦。

喝茶能减肥？

红茶、绿茶，花茶，都是大家的最爱。很多人说，夏天喝茶能减肥、美容，因为茶里有抗氧化物质茶多酚，能抗氧化、加速脂肪代谢。

茶多酚等抗氧化物质，虽然有益健康，但对减肥和美容可没有什么帮助，可别对它有太高期望。

当然，如果因为喜欢喝茶，而少喝其他含糖饮料了，那倒不失为一种好的选择。