“每天八杯水”不严谨！科学饮水应该这样做

早上起床大口灌水能“排毒”，喝得越多排得越干净——这是网上流传较广的一种说法，也有不少网友跟着做。这种说法有没有科学依据？市面上的各类饮用水又该怎么选？来说说喝水这些事。

大口灌水能排毒？水喝够了不等于喝对了

医生介绍，早晨起床确实建议适量补水，用来弥补夜间身体流失的水分，但切忌大口猛灌。肝肾会持续处理代谢废物，不会依靠一次性大量喝水加速排毒。

首都医科大学附属北京地坛医院肾内科主任医师 向攀：人体代谢废物，是由我们的肝肾持续进行处理，并非水喝得越多，就排得越干净。短时间内喝水过多，超过了肾脏排水能力，使血钠被快速稀释，引发稀释性低钠血症，会出现水中毒的这种可能性。心肾功能不全者也更容易造成水潴留，加重心脏的负担。如果大量饮水后出现头痛、恶心、乏力，甚至出现意识障碍，应立即停止饮水，及时就医。

每天宜喝多少水？怎样喝水才健康？

大口猛灌水，不仅不能有效排毒，还会对身体造成负担。日常生活中，我们应该喝多少水，怎么喝水才健康呢？

日常生活中，“每天八杯水”的建议几乎深入人心，很多人一到点就强迫自己喝水，甚至把喝水当成一项必须完成的任务。但专家提醒，这个说法其实并不严谨，科学饮水应该因人而异。

向攀：《中国居民膳食指南》建议，在温和气候、低活动量条件下，成年男性每天的饮水量是1700毫升，女性大约1500毫升，这是一个参考值，并非统一标准。儿童应根据年龄去调整，老年人应该主动分次补水，孕妇应该根据孕期适当增加饮水量。肾病、心衰患者不能简单套用，尤其是伴有水肿或少尿时，应遵循“量出为入”原则。单纯高血压通常不需要限水。

医生提醒，不用把喝水当成硬性任务机械达标，科学饮水核心就8个字：“主动饮水，少量多次”，把一天的水分散开来喝，每次饮水大概200毫升。

向攀：具体可以安排在早晨起来、两餐之间以及运动前后，我们可以把水杯放在手边，提醒自己适当补充。健康人还可以根据口渴感、尿量、尿色综合判断，尿液呈淡黄色通常可以作为参考，说明我们的饮水是足够的。临睡前不建议大家大量饮水，以免影响睡眠。

多种饮用水怎么选？

提倡多喝水，不等于什么饮品都可以当日常补水主力。选对饮品，才能实现健康补水。

向攀：日常补水首选白开水，淡茶水其实也可以。

合格的纯净水、矿泉水等白水也同样能够满足补水的需求。

苏打水偶尔可以换换口味，选购时要注意钠含量，还有是否添加了糖。

适量的咖啡也能补充水分，但不建议完全替代白水。

奶茶、含糖饮料容易带来额外的糖或热量负担，不建议作为日常补水的主要来源。

据央视新闻客户端



“干果之王”板栗不只有高碳水

秋风一吹，街边糖炒栗子的香气就漫开了。有着“干果之王”称号的板栗，可不只是秋冬限定的美味，里面还藏着不少营养知识。

板栗和核桃、腰果这类高脂肪坚果不一样，它淀粉含量很高。每100克鲜板栗碳水化合物约40克，干板栗含量更高，完全可以当作主食。每100克板栗含有1.7–4克膳食纤维，有助于促进肠道蠕动、养护肠道。板栗的维生素C含量高于西红柿，是苹果的数倍，钾含量还超过香蕉，搭配B族维生素及镁、锌等矿物质，有助调节血压、维持电解质平衡。板栗中的淀粉糊化后会形成一层保护膜，就算蒸煮、糖炒，维生素C也不会大量流失。

中医认为，板栗属于温性食材，蒸熟煮透吃能健脾养胃，适合脾胃虚寒、胃口差的人群。

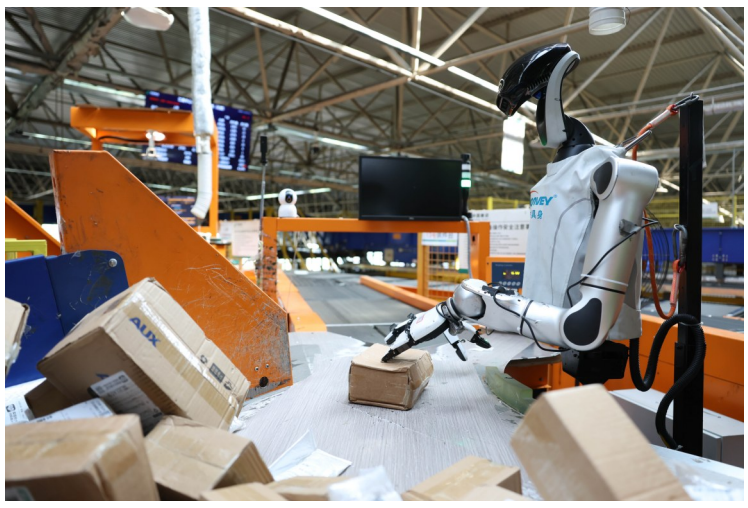
板栗好吃，但吃法不对，很容易加重肠胃负担。首先要控制量，6颗中等大小的板栗，热量差不多等于小半碗米饭，当成零食不停吃，很容易热量超标、血糖上升。其次要彻底做熟，生板栗含有大量难消化的抗性淀粉，经过高温糊化才好吸收，生吃容易腹胀不舒服。再者要细嚼慢咽，老人和孩子要格外留意，防止呛咳。最后，发苦、长毛、有霉味的板栗必须丢掉，霉菌毒素耐高温，加热也无法消除，千万别舍不得。

板栗和日常大多数食材搭配食用都很安全。真正需要留意的不是“绝对不能同吃”，而是避免一次性大量混吃，给肠胃带来额外负担。比如柿子、山楂这类富含鞣酸的食物，最好别和板栗大量同食。在胃酸的作用下，鞣酸容易和板栗中的蛋白质、膳食纤维结合，形成难以消化的沉淀物，时间一长就可能引发肠胃不适；板栗本身碳水充足，尽量别和红薯、土豆等高淀粉食物一起吃，容易导致碳水摄入超标；肠胃偏弱的人，吃板栗时不要搭配冷饮，冷热刺激容易引发腹痛腹泻。

板栗本身是温和友好的食材，只要做熟吃、慢慢嚼、把控好分量，就能安心享用这份秋冬独有的香糯美味。

据中国新闻网

迎“双十一”物流高峰



11月1日，在中国邮政广州邮区中心江高邮件处理中心，机器人分拣员分拣快递包裹。

“双十一”临近，中国邮政广州邮区中心江高邮件处理中心一派繁忙景象。工作人员和各类自动化分拣设备加紧作业，保障物流正常运转。

新华社记者 邓华 摄

电饭煲涂层脱落吃了会致癌吗

网传电饭煲涂层少许脱落就不能继续使用，因脱落碎屑混进饭里会致癌。重庆市中医院康复科副研究员左的于表示，这个说法并不严谨。

电饭煲不粘涂层大多是特氟龙（聚四氟乙烯），化学性质十分稳定。煮饭温度最高也就100多摄氏度，远达不到特氟龙分解需要的260摄氏度。而且，就算少量涂层碎片脱落吃进肚子，人体也无法吸收，大多会直接随粪便排出。

“但这不代表破损内胆可以肆无忌惮地继续用。”左的于说，涂层掉落后，不粘效果失效，煮饭极易糊底，焦糊米饭会产生丙烯酰胺这类有害物质。如果金属基材裸露，长期接触酸性食物，还可能有铝析出风险，不利于身体健康。

左的于建议，电饭煲内胆出现零星小脱落、没露出金属，可短期继续用；若成片脱落、看见内胆金属，建议尽快更换内胆。日常别用钢丝球刷内胆，减少涂层刮伤。

据《科普时报》

女子每天两杯咖啡，打喷嚏震断肋骨

喝咖啡真会导致骨质疏松吗？

咖啡是很多年轻人的“上班搭子”，但网上一直有“咖啡会导致骨质疏松”的说法。

近日，浙江一名35岁左右的女性打了个喷嚏，竟然震断了一根肋骨。经了解，她平时每天要喝2杯以上咖啡，同时过度防晒，极少进行户外活动。这些生活习惯导致她的骨密度下降，骨头变得异常脆弱。

科信食品与营养信息交流中心副主任阮光锋解释，咖啡因具有轻微的利尿作用，从而增加经尿排出的钙量。同时，咖啡中的草酸还能在肠道中与钙结合，导致钙的吸收率降低。一高一低，时间一长，就给身体造成了钙“缺口”。

“但这并不代表要彻底戒掉咖啡，只需控制好摄入量即可。”阮光锋介绍。由中国疾病预防控制中心营养与健康所等5家机构联合发布的《咖啡与健康的相关科学共识（2024）》指出，适量饮用咖啡是安全且有利于健康的，摄入过量的咖啡因则会增加骨质疏松风险。

对于健康成年人，每天咖啡因的摄入量最好控制在400毫克以内。根据浙江省消费者权益保护委员会2026年发布的测算，一杯瑞幸拿铁（450毫升）的咖啡因含量约为150毫克，一杯标准美式（450毫升）约含咖啡因161毫克。也就是说，每天饮用2杯左右是安全的。

延伸阅读

如何防治骨质疏松

首都医科大学宣武医院内分泌科副主任医师马雅辉介绍，骨质疏松患者要及时到骨科或者内分泌科治疗。日常可坚持每天30分钟快走、跳广场舞等运动，通过对骨骼“施压”增强骨骼强度。每天保持10分钟左右日晒，有助于身体合成维生素D，辅助改善病情。患者需定期复查骨密度，由医生调整治疗方案，切勿盲目跟风服用相关保健品。

据中国科普网