

科普中国

台风“泰利”渐行渐远,未来几天高温又将卷土重来。高温天出门就像被烤干或蒸干一样难受。在这种炎热的天气中,很多人都想来一杯冰镇饮料解渴。提到“解渴”和“冰镇饮料”,很多人的第一反应可能是来一瓶冰可乐,第一口的冰可乐,总是那么令人满足。但你可能不知道的是,最解渴的饮料其实不是冰可乐。

那么,夏天到底喝什么最解渴呢?北京营养师协会理事、注册营养师顾中一表示,试验表明,最解渴、“储水”最久的饮料是:脱脂牛奶、口服补液盐、全脂牛奶。冰镇碳酸饮料虽然会让人觉得更解渴,但上面这三种能让水在身体里留得更久。此外,水依然是最健康的饮料,建议大家定时定量喝水。不过如果运动后大量出汗,或有一段时间不方便喝水也不方便去卫生间时,可以考虑上面的三种解渴又“储水”的饮料。



建隆/漫画

# 炎炎夏日喝什么最解渴?

## 不是冰可乐也不是水,专家试验表明,最解渴、“储水”最久的饮料是:脱脂牛奶、口服补液盐、全脂牛奶

### 冰镇碳酸饮料,能缓解口渴感觉

喝什么最解渴呢?顾中一表示,其实大家第一反应是冰镇可乐,并非全无理由。

冰镇碳酸饮料,帮你缓解口渴感觉。研究表明,冰镇和碳酸化可以有效地缓解口渴感觉。为了进行这项研究,研究人员寻找了98名年龄在20至50岁之间的受试者,其中有58名女性和40名男性。这些受试者在试验开始前12小时内不能进食或饮水,并且身体健康,没有味觉或嗅觉缺陷,也没有会影响味觉和液体摄入的疾病。

在试验开始时,受试者

先进行称重,然后吃一份标准化的早餐,包括涂了果酱的白面包吐司。这么做的目的是进一步增强口渴感觉。

接下来,受试者就会开始试验:休息30分钟;5分钟内喝完400ml的试验饮料(20°C~22°C常温水、6°C冰水、6°C冰气泡水);休息5分钟;不限量的常温水随便喝,直到不想喝为止。

结果显示,先喝冰气泡水的人后续喝的常温水最少,其次是冰水,最后是常温水。这表明冰气泡水对缓解口渴的效果最好,其次是冰水,常温水最差。

### 冰镇碳酸饮料,不知不觉就喝“多”了

研究人员让受试者们使用吸管杯喝饮料,并且不能用手拿水杯,然后让受试者预估自己喝了多少饮料。结果显示,喝冰气泡水的人预估的比常温水多22%。

研究人员认为,当我们口渴时喝水,寒冷或轻微刺激会增强传递给大脑的“喝水”信号,从而影响喝水量。冰水能够刺激喉部受体,增加或放

大传递给大脑的信号,让大脑误以为已喝足够的水。

不仅低温的物理冰感可以解渴,化学诱导的口腔冰感和舔冰的金属块也有类似的效果。此外,碳酸化进一步增强了冰水的解渴特性,因为二氧化碳强化了冷水的冰感和刺激性,加强了传递给大脑的喝水信号,感受到的液体量也被“放大”。

### 解渴“作弊利器”,夸大“补水”效果

对于大多数人来说,喝冰镇碳酸饮料并不会导致大量失水,因此这种饮料的“欺骗性”并不是什么问题。然而,对于身体缺水的人来说,喝冰镇碳酸饮料并不是好事。

当身体缺水时,口渴是一种保护机制,它会启

动大脑的“口渴喝水”机制,以补充身体所需的水分。虽然冰镇矿泉水、纯净水和碳酸饮料也可以补充水分,但实际上它们夸大了“补水”效果,导致大脑误以为已喝够了而停止补水,因此它们被称为解渴的“作弊利器”。

### “储水”能力不同,补水饮料谁最强

当口渴想喝水时,我们需要摄入足够的水分来恢复血液的渗透压。因此,那些能够让我们身体更长时间保持水分的饮料可以更有效解渴,尤其是在我们不能及时喝水或去卫生间的时候。

为了衡量一种饮料对身体补充水分的能力,研究人员提出了一个新指标——水合指数(BHI)。该指标规定白水的BHI为1,其他饮料与白水作比较。BHI的计算方法是在固定时间内喝完一定量的白水和其他饮料后累积尿量的比值,即BHI=固定时间内喝完定量白水

后累积尿量/喝完定量某种饮料后累积尿量。

虽然不同饮料的含水量不同,但如果只是比较不同饮料对体内含水量的影响,则不校正的数值更具参考价值。

研究人员招募了86名受试者,测试了13种常见饮料(包括水、气泡水、可乐、健怡可乐、运动饮料、口服补液盐、橙汁、拉格啤酒、热红茶、冰镇红茶、咖啡、全脂牛奶和脱脂牛奶)对人体的补水效果。

结果表明,口服补液盐、全脂牛奶和脱脂牛奶的补水效果最好,而拉格啤酒和咖啡则会导致脱水。

### 高能饮料补水效果会更长

研究表明,主要影响饮料摄入几小时内身体液体平衡的因素,包括宏量营养素含量、电解质含量(尤其是钠和钾)以及利尿剂的存在(主要是咖啡因和酒精)。

高能含量的饮料会比不含能量的饮料排空得更慢,因此补水效果也会相应延长。除了高BHI

外,其他因素如电解质和酒精也会对高能含量产生积极影响。例如,全脂牛奶(640kal/L)、橙汁(470kal/L)、可乐(420kal/L)、脱脂牛奶(350kal/L)、啤酒(330kal/L)都是高能含量的饮料,但它们的BHI值并不一致。值得注意的是,将牛奶当作水来喝会导致体重增加。

### 可乐橙汁含糖量高,补水效果不佳

口服补液盐和牛奶都含有高浓度的钠和钾,这些物质可以帮助水分留在细胞内,减少尿液的产生,从而达到补水的效果。

口服补液盐比牛奶的热量更低,但口感可能不太好。如果你因为呕吐、腹泻或剧烈运动而导致脱水,口服补液盐是一个好选择。

可乐和橙汁虽然能量密度高或含钾,但含糖量较高,补水效果不佳。运动饮料通常含有钠和钾,效果不错,但需要注意选购,因为有些运动饮料并不含有电解质,反而添加了大量糖分,这种效果就大打折扣了。

### 啤酒咖啡喝多了,可能会导致失水

大家都知道啤酒和咖啡都有利尿作用,这是因为它们含有酒精或咖啡因。需要提醒的是,利尿作用的程度取决于酒精浓度和咖啡的摄入量。如果只喝一罐低度啤酒或一杯咖啡,那么影

响其实不大。但是,如果喝了一杯白酒或几大杯咖啡,可能会导致身体失水过多。

怎么样,今年夏天最解渴饮料,知道怎么选了吗?记得提前冰冻,解渴效果会更好哦。

## 分类信息

广告热线:13799377276

### 公告栏

厦门市湖里区宝芝林药店遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

厦门禧器品牌管理有限公司不慎遗失财务章一枚,声明作废。

厦门亿佰佳网络科技有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

漳州市芗城区优新伟贸易有限公司遗失电子营业执照序列号20416110123151,声明作废。

闽侯县甘蔗王必权小吃店遗失食品经营许可证,编号:JY23501210133447,声明作废。

沙县食全缘美店遗失食品经营许可证(副本),有效期2022年7月1日至2027年6月21日,许可证编号:JY23504270013172,声明作废。

福州市仓山区佳菊日用品店不慎遗失福州市仓山区市场监督管理局2019年4月11日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:92350104MA32N6161P,声明作废。

福建珍农文化传播有限公司遗失公章一枚,声明作废。

### 公告栏

关于注销鹏诚保险代理有限公司厦门分公司的决定公告

经公司研究决定,注销鹏诚保险代理有限公司厦门分公司(统一社会信用代码:91350206MA2Y0LGD7Q),该分公司于2023年7月14日我已依法注销。特此公告。

鹏诚保险代理有限公司  
2023年7月18日

厦门元滔清算服务有限公司龙岩分公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明:本企业不慎遗失公章一枚,全称为:云霄贝贝乐母婴用品有限公司(印章编号:3506228005959),现声明作废。即日起如对本声明无异议,本企业将依法申请重新刻制公章一枚,印章全称为:云霄贝贝乐母婴用品有限公司。  
2023年7月19日

台江区客通服装店不慎遗失公章一枚。章文:台江区客通服装店,编码:3501330045712。现声明作废。

新罗区横榔林场不慎遗失公章一枚,声明作废。

### 公告栏

农民工工资专用账户销户的公告

福建省妇产医院建设项目,地点位于福州市晋安区新店镇省拖机厂片区规划医疗用地,建设单位为福建省妇产医院(筹),施工总承包单位为福建建工集团有限责任公司。该工程现已完工,并于2021年10月竣工验收合格投入使用,农民工已全部离场,项目部已按时足额结清全部农民工工资,如有疑问请致电联系电话。

公告期:2023年7月19日-2023年8月18日 特此公告!

项目部联系人:丁明凯,联系电话:15159618529,劳动保障监察大队联系电话:0591-87570796

福建建工集团有限责任公司  
2023年7月19日

### 公告栏

交房通知

尊敬的阅云台业主:

厦门保利阅云台项目车位已具备交付及不动产权证办理条件,将于2023年7月29日-7月30日集中交付。烦请购买车位的业主携带身份证、银行储蓄卡等资料,前往阅云台项目物业服务中心办理交付手续。详询:0592-5788673。特此通知。

厦门中玮房地产开发有限公司  
2023年7月19日

厦门市西番莲文化传媒有限公司遗失公章一枚,声明作废。

云霄县东厦陈东升日用品经营部遗失云霄县市场监督管理局2021-5-12核发的营业执照正本,代码92350622MA8T6FBB1K,声明作废。

福州振南电子科技有限公司不慎遗失财务章一枚,章文:福州振南电子科技有限公司财务专用章,编码:3501030067434,现声明作废。

律家人(厦门)信息科技有限公司不慎遗失公章、财务章、发票章,声明作废。

### 公告栏

厦门惠兴商贸有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门喜暖商贸有限公司遗失公章、私章各一枚,声明作废。

厦门飞翔装饰工程有限公司遗失公章、财务章、法人私章各一枚,声明作废。

厦门鼎德达机械租赁有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门聚星缘文化传播有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

中晟(平潭)酒店管理有限公司遗失公章一枚,编号35100010024896,声明作废。

龙岩市御缘香生物科技有限公司遗失公章编号35080210056212,声明作废。

莆田市和艺文化发展有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

莆田市米谷餐饮有限公司遗失公章一枚,编号:35030210006510,现声明作废。

### 公告栏

漳州古雷港经济开发区顶瞻好基会餐厅遗失漳州市古雷港经济开发区市场监督管理局2021年8月27日核发食品经营许可证,编号JY23506230134322,声明作废。

厦门市同安区般若书画院遗失民办非企业单位登记证书副本统一社会信用代码5235021234155065X9,声明作废。

彭金宝遗失购房发票2份,发票代码035001900105,发票号14158301,金额850000元,发票号02475799,金额213835元,声明作废。

星派遗失福清喜盈门开具的销售清单收据(编号:20248298,20248299,20248300,5011688,5011689,5011690,5011691,5000008,5000009)声明作废。

龙岩市新罗区横连池果蔬农民专业合作社遗失公章一枚,声明作废。