

科学饮食



## 每天第一杯水很重要

健康的肌体必须保持水分的平衡,人在一天中应该饮用7—8杯水。“一日之计在于晨”,清晨的第一杯水尤其显得重要。也许你已习惯了早上起床后喝一杯水,但你是否审视过,这一杯水到底该怎么喝?

### 1.喝什么?

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来,水中的微生物已经在高温中被杀死,而开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。有研究表明,含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。

有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康,于是晨起就喝淡盐水,但这种认识是错误的。研究认为,人在整夜睡眠中未饮滴水,然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中,这些生理活动要消耗损失许多水分。早晨起床如饮些白开水,可很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水,令人更加口干。何况,早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。

早上起来的第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸,在代谢中会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用,清晨饮用非但不能有效补充肌体缺少的水分,还会增加肌体对水的需求,反而造成体内缺水。

### 2.什么温度最适宜?

有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水,觉得这样最提神。其实,早上喝这样的水是不合时宜的,因为此时胃肠都已排空,过冷或过烫的水都会刺激到肠胃,引起肠胃不适。

晨起喝水,喝与室温相同的白开水最佳,天冷时可喝温开水,以尽量减少对胃肠的刺激。研究发现,煮沸后冷却至20℃—25℃的白开水,具有特异的生物活性,它比较容易透过细胞膜,并能促进新陈代谢,增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温、凉开水的人,体内脱氢酶的活性较高,新陈代谢状态好,肌肉组织中的乳酸积累减少,不易感到疲劳。在头天晚上晾开水时一定要加盖,因为开水在空气中暴露太久会失去活性。

### 3.喝多少?

一个健康的人每天至少要喝7—8杯水(约2.5升),运动量大或天气炎热时,饮水量就要相应增多。清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻,此时喝300毫升的水最佳。

### 4.怎么喝?

清晨喝水必须是空腹喝,也就是在吃早餐之前喝水,否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝水,因为饮水速度过猛对身体是非常不利的,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。(黄炎)



## 夏季吃火锅 注意以下五点

火锅虽然味道鲜美,但也暗藏伤害,尤其是夏季更应注意以下几点。

1.火锅锅要及时清洗:普通铜火锅停用后,易生长一层薄薄的绿色铜锈,因此清洗工作要做好。

2.火锅底火一定要旺:如果不等烧开、烫熟就吃,病菌和寄生虫卵未被彻底杀死,容易引起消化道疾病。

3.吃火锅不能太烫:口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃—60℃的温度,太烫的食物会损伤黏膜,导致急性食道炎和急性胃炎。过于油腻,容易导致高血脂症、胃病、十二指肠溃疡、胆石症、口腔溃疡、牙龈炎和痔疮等疾病。建议清淡、辣度适中。

4.火锅涮汤不能喝:火锅汤久沸不止、久涮不换。肉类、海鲜中所含嘌呤物质多溶于汤中,千万不能喝涮汤。因为高浓度嘌呤经肝脏代谢,会产生大量尿酸,易引起痛风、关节痛等症状,严重时还会损伤肾功能。

5.吃火锅室内要通风:通风条件不好,会发生头晕、精神不振等。

(祝芳)

## 糖蜜卤鸡

今日主厨

姓名:孟亚楠  
年龄:21岁  
职业:学生



我爱厨乐

在外求学的孟亚楠只有假期才可以回到温暖的家,懂事的她一回到家就学着做饭、做家务,她认为在假期能为爸妈端上一道自己亲手做的菜,比什么都好。经过多次操练,孟亚楠做的糖蜜卤鸡,肉质软烂、鲜香味浓,别有一番风味。

孟亚楠去市场买来一只宰杀好的鸡,洗净控水后剁成小块,大葱剁成段,

生姜切成片,还要准备红辣椒、盐、味精、八角等调料。

锅内放油,调小火,在温油中加入白糖,不停搅拌直至气泡不停翻滚,把剁好的鸡块放进锅里翻炒,大约10分钟后,肉完全着色成糖卤色,然后依次放入姜片、盐、十三香、八角、红辣椒不停翻炒。至香味飘散,点上几滴老抽,放进葱段,

翻炒至六七成熟,加入适量的开水(以需定量,保证最后有汁),慢慢炖至肉烂(如喜欢可以加入配菜,如:冬瓜、土豆、油麦菜、粉条等),关火时加入鸡精和一勺白糖(白糖添加为个人喜好,可有可无),出锅。

文/晚报记者 刘絮  
图/晚报记者 张辉



①原料:鸡剁成小块,大葱剁成段,生姜切成片,还要准备红辣椒、盐、味精、八角等调料。



②锅内放油,调小火。



⑤然后依次放入调料不停翻炒。



③在温油中加入白糖不停搅拌直至气泡不停翻滚。



⑥滴上几滴老抽。



④把剁好的鸡块放进锅里翻炒。



⑦放进葱段,翻炒至六七成熟,加入适量的开水,慢慢炖至肉烂。

我爱厨乐报名热线:  
13700701139 2183896

如果您有意参加《京九晚报》的“我爱厨乐”活动,可以拨打电话2188131或2183896报名。报名不收任何费用,如见报可获得精美礼品一份,得奖后还可获得电磁炉或豆浆机一台。

华帝品牌 002035

vatti 華帝  
橱柜·厨卫

本期活动奖品由华帝橱柜提供