

# 近来,减脂水、美白水、抗氧化水等“DIY水”在网上火了起来,真有那么神? “DIY水”能美白减肥? 别盲目跟风

近来,“DIY水”在网上火了起来,比如减脂水、美白水、抗氧化水等功效水。但是,也有一些人因为跟风出现过敏、腹泻等问题。“DIY水”主要由什么组成?喝自制功效水,真能达到想要的效果吗?喝什么样的水才健康?长沙市第四医院皮肤科副主任、主任医师吴志强,全科医学学科副主任、主任医师沙莎进行了详细解答。

## “DIY水”火了,能美白、减肥?

一直以来,变白、变瘦、变漂亮是大多数女生的追求。我们常常在网络上看到各种美白、减肥的小妙招或经验分享,比如最近火爆全网的“DIY水”就是其中一种。不过,有人因为跟风出现过敏、腹泻等问题。

近日,王女士一早起来发现身上、四肢和头面部出现片状红斑,嘴唇更是肿成“香肠”,还全身瘙痒难耐,她赶紧来到附近医院就诊。完善检查后,她被确诊为急性荨麻疹。经过详细询问,医生发现王女士出现急性荨麻疹可能和她喝了自制的“低脂高蛋白增肌水”有关。原来,王女士是一名美白达人,听说可以自制美白

水从内“白”到外,便选购了富含维生素、抗氧化剂、可美白补水的蛋白粉、杏仁粉、果蔬粉混合冲泡,自制了500毫升“低脂高蛋白增肌水”代替晚餐。为了强化美白,她还特地加量添加杏仁粉。当天晚上,王女士身上出现一块块疙瘩,伴轻度瘙痒不适,她并未在意。次日,看到全身的红斑和肿胀的嘴唇,她才慌了神。后经过过敏原检查,王女士对杏仁过敏。这次她大剂量摄入杏仁粉,诱发了急性荨麻疹。

记者搜索发现,网络上的“DIY水”大多由各种水果做成,号称具有减脂、美白、抗氧化、排毒等功效。其中,

减脂水主要由矿泉水、黄瓜、小青柠、蜂蜜组成;美白水包含了橙子、柠檬、百香果、话梅、玫瑰花、杏仁粉等;清肠水里有凤梨、猕猴桃、小青橘;还有一款抗氧化排毒水,红心火龙果切片,加适量蓝莓和话梅,用矿泉水冲泡即可。评论中,有网友表示自己学车晒黑后喝杏仁粉白了回来;有网友觉得喝了减脂水后没有效果,没有不舒服却也没有瘦。也有网友用亲身经历对“DIY水”打上了“慎喝”的标签:一名跟风喝了5天减脂水的网友表示,减肥有些效果,但是自己跑厕所跑到腿软;一名网友称自己喝减脂水瘦了1公斤,胃溃疡却犯了。

## 喝自制功效水,真能达到想要的效果?

吴志强表示,网上推崇的减脂水、美白水、抗氧化水等自制功效水,实际上很难准确评判其真实效果。因为科学研究对于这些自制功效水的功效较为缺乏,也没有临床大样本数据支持,很多效果只是饮用者的个人主观感受。

以美白水为例,虽然橙子、柠檬、百香果等水果富含维生素C,维生素C也确实具有很好的抗氧化作用,可抑制酪氨酸酶的活性,增强皮肤对紫外线的抵抗能力,能够淡化皮肤中的黑色素,美白肌肤。但护肤品“美白水”里对有美白功效的维生素C及其衍生物的形式和浓度均有一定要求。自制美白水可以适量补充维生素C,

但效果因食材和调配方法而异,过度加热或长时间存储会降低维生素C的含量,起不到美白的作用。

减脂水中所添加的成分大多具有利尿作用,可能会导致短时间内减重。然而,这种减重并非真正的脂肪减少,而是体内水分的暂时流失。减肥的关键在于消耗更多的热量以及控制摄入的热量,需要综合性的饮食和生活方式调整,包括合理控制卡路里摄入、适量运动、足够的休息和科学饮水等。

大家自制各种功效水时可参考有一定科学依据并且被验证过的配方,不走“偏路”,不信“偏方”“土方”。此

外,每个人的身体状况和代谢都不同,可能会对某些食材或成分过敏或不适应。因此,并不是每个人都适合喝自制功效水。

“需要注意的是,并不是所有食物都适合加入水中饮用。”沙莎表示,有些食物可能会改变水的味道,还可能引发一些不必要的成分或微生物污染。因此,在“DIY水”中添加食材时,要选择安全、新鲜和合适的食材,并确保其卫生和安全。同时,不要长时间存放,确定无过敏或不适应的症状后再饮用。如果特别想尝试某一款“DIY水”,可以先少量制作浅尝,必要时先咨询专科医生。

## 喝什么样的水、怎么喝水才健康?

吴志强表示,喝水对身体健康非常重要,而且足够的水分摄入有助于维持皮肤的水分平衡,健康的饮水习惯应该以饮用足够的清洁水为主,并保持饮水的适度。

那么,喝什么样的水、怎么喝水才健康呢?白开水是最健康的饮品之一,因为它不含任何卡路里和添加剂,能够良好地满足身体的水分需求。

2022版《中国居民膳食指南》建议,低身体活动水平的健康成年人每天饮水7至8杯,相当于成年男性每天喝水1700毫升、成年女性每天喝水1500毫升;推荐喝白水或茶水,不喝或少喝含糖饮料。

“喝水最重要的是根据自身需求。”沙莎表示,要定期关注自己身体发出的信号,比如口渴、尿液颜色和尿频等,以此判断自己是否喝了足够的水;正确的喝水时间是保持经常性的水分摄入,不要等到口渴才喝水;合适的喝水方法是保持均匀分散饮水,避免过量饮水或者一次性大量饮水。此外,运动

前后要注意适量的水分摄入,可在运动前、中、后分别喝水100毫升至200毫升,如果出汗多可以选择合理配比的运动饮料维持电解质平衡。

要注意喝水的温度,饮用65℃以上的热水会增加患食管癌的风险,合适的水温为10℃至40℃。

对不爱喝水的人来说,有味道、有颜值的水比白水更有吸引力,这里有3个喝水小提示可以参考:

**茶包:**茶包携带方便,每袋都有固定的量,可以根据自己的喝水习惯选择冷泡或者热泡。无论是哪种方法,建议泡茶前用热水将第一次泡的水倒掉再泡,常见的有:茉莉花茶、蜜桃乌龙茶。

**果汁点缀:**在白水中加入柠檬汁或百香果汁,提升水的清香度;也可以滴红心火龙果汁或加一些有颜色的果蔬粉让水变色,提升喝水的欲望。

**食材煮水:**枸杞、薏米、荞麦、山楂等都可以煮成茶饮。

据《长沙晚报》

## 苏打水能调节身体酸碱平衡?

靠饮食调节人体酸碱平衡的说法,没有一种是科学的,喝苏打水改变酸碱体质的说法也是无稽之谈。

健康人体的内环境,能自动保持在合适的pH值范围,为体内的生理活动提供稳定的环境。比如血液的pH值会一直恒定在7.35~7.45,不会因为喝了苏打水而改变。而血液pH值的剧烈改变,往往是由于重大疾病,如癌症。而且,苏打水含有钠,如果经常喝大量喝,会增加高血压的患病风险;部分人工合成的苏打水,还会额外添加白砂糖、果葡糖浆,长期大量饮用会增加肥胖、糖尿病、痛风等疾病的发病风险。

据中新网

## 呼吸道传染病高发 家庭消毒切断传播很重要 门把手水龙头得勤消毒

目前正处于呼吸道传染病高发时段。北京市卫健委日前制定的《支原体肺炎等秋冬季呼吸道传染病家庭消毒指南》明确,消毒是切断传播途径、防控传染病的重要手段,应科学、适度开展居家消毒,保护家人健康。门把手、水龙头等是消毒重点。

北京市卫健委介绍,呼吸道传染病主要通过咳嗽、喷嚏等飞沫传播,传染性强。居家消毒日常应以通风换气、清洁卫生为主,预防性消毒为辅。消毒的重点是门把手、水龙头等手经常接触的物体表面。家庭中出现呼吸道传染病病人时应加强通风,对可能被污染的环境物体表面采取相应的消毒。

室内要保持空气流通,根据天气情况每日通风2到3次,每次不少于30分钟,适宜天气条件下可持续性开窗通风。通风条件不良时,可采用机械通风或循环风式空气消毒机进行空气消毒。如出现病人,除加强通风外,有条件的也可选择紫外线灯、空气消毒机等对空气进行消毒。不过要注意,紫外线灯不得在有人条件下使用。

玩具、门把手、水龙头、桌面、台面等经常触碰的环境物体表面,做好清洁,可用每升500毫克的含氯消毒液或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭。手机、鼠标、键盘等小件物品可使用75%酒精湿巾擦拭消毒。如出现病人时,可用每升1000毫克的含氯消毒液对可能被污染的表面进行消毒,作用时间为30分钟,然后用清水擦拭干净。

毛巾、衣物等织物以清洗为主,可用每升250毫克的含氯消毒液或其他可用于织物消毒的消毒剂浸泡,也可用流通蒸汽或煮沸消毒15分钟。如出现病人时,可用每升500毫克的含氯消毒液浸泡消毒30分钟。

此外,北京市卫健委提醒:咳嗽、打喷嚏时用过的纸巾等垃圾要密封存放于垃圾袋中,及时处理,避免其他人接触。如口鼻分泌物污染居家表面,应先清洁去污,再对被污染表面进行消毒,并进行手卫生。市民要科学适度消毒、避免过度消毒,实施消毒时应在无人条件下进行,通风后再进入房间。

据《北京晚报》

