

# 新研究:多喝“硬水”有益心血管健康

水是生命之源,入口的水质好不好关系到每个人的切身利益。8月29日,刊发在《食品》杂志上的一项研究指出,饮用“硬水”有益心血管健康。

研究人员根据现有文献,将碳酸钙含量少于60毫克/升定义为软水,60~120毫克/升为中等硬度水,120~180毫克/升为硬水,180毫克/升以上为较高硬度水。通过检索三个权威科学数据库,对25项相关研究进行荟萃分析后发现,水中的镁可以调节心肌和血管功能,钙可以改善钠钾平衡,从而发挥保护心血管的作用。

针对此研究,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,此前就有流行病学调查数据显示,相较软水地区,生活在硬水地区的人心血管疾病发病率较低。另有不少

研究证实,镁离子能调节心血管和胃肠道功能,有降血压的作用。

“我们日常生活中用到的自来水、矿泉水都属于硬水;纯净水不含杂质,属于软水。”朱毅说,在我国,南北方水质的差异较大,但大部分地区都属于硬水,其中华北等地区的水质硬度远高于华南地区,具体数值可到当地水务局官网查询。

朱毅提醒,世界卫生组织认为,目前的证据尚不足以针对公众饮用水硬度提出相关健康建议。因此,只能在矿物质补充、饮用口感、使用便捷度等方面区分硬水和软水的优劣。

硬水中的矿物质可部分补充人群膳食矿物质元素的摄入,在心血管健康方面可能存在一定保护作用。但是,硬度较高的水烧开后会出现大量白色沉淀,虽不影响健康,但很影响外观和口感。此外,使用硬水洗澡、洗衣、洗碗容易生成水垢,影响洗浴设备、洗衣机、下水管道的寿命,也可能让衣物变得干燥坚硬。

相比来说,软水的优势在于能够延长涉水器具的使用寿命,用软水进行清洗,对衣物、器具等都有保护作用。不过,也没有必要使用专门的软水饮用设备对自来水进行软化。

水质有这么多讲究,那生活中到底该怎么“正确”喝水呢?朱毅给出了以下几点建议。

**硬水要煮沸喝**“切记不要过度追求软水,硬水烧开就能适度软化水质,口感也会有一定提升。”朱毅说,煮沸可使碳酸盐类物质沉淀,水中的钙、镁离子就会相应地减少,降低了水的

硬度,更适合人们饮用。

**常喝软水要补钙** 世卫组织《饮用水水质准则》(第四版)指出,部分地区饮用水供应采用去离子水替代时,需考虑另外添加镁盐和钙盐。朱毅提醒,常喝纯净水的人要注意补充镁,可多吃富镁食物,如豆类、深绿色蔬菜、坚果、黑巧克力等。

**要喝足量的水**“多喝水才是防病的关键。”朱毅表示,在均衡饮食的前提下,《中国居民营养膳食参考摄入量》建议,我国居民每日应饮水1.5~1.7升,以保证人体健康的生理所需,所以人们应养成主动饮水的习惯,遵循“少量多次,小口慢饮”的原则。水的种类以白开水、矿泉水为最佳。(郭诗颖)

## 老年助餐 幸福味道

9月5日,在合肥高新区磨店社区光明社居助餐点内,老年人正在就餐。今年以来,合肥市持续稳步推进老年助餐等10项暖心行动,新增老年食堂(助餐点)282个,日均服务老年人就餐超万人次,打造社区老人的幸福“食”光。张敏 摄



合肥市庐阳区四里河街道桃花园社区——

### 幸福从“头”开始 温暖从“心”出发

**本报讯** 为更好地服务社区居民,满足社区老年人的生活要求,提升居民的幸福感和获得感,营造一个关爱、和谐、健康的人文环境,9月6日上午,合肥市庐阳区四里河街道桃花园社区老年学校、妇联、新时代文明实践站联合恒信社会服务中心开展上门爱心剪发活动。

理发前,志愿者理发师详细询问居民的需求,并按照各自的期望进行“私人定制”,

贴心地为老人围好围布,认真地为每一位老人理发。理发过程中,社区工作人员亲切地和老人聊着家常,及时了解老人的生活需求,将原本枯燥的剪发过程变得欢快起来。

享受着足不出户的便捷服务,老人的脸上都乐开了花。王奶奶说:“我腿脚不好,不方便外出,理发是一直以来都困扰我的难题,但是今天志愿者上门为我们理发,不仅理得专业,也理得很漂亮、很干净,我

心里十分感谢他们。”

此次爱心义剪活动,为辖区空巢老人带来了实际的服务,充满了浓浓温情,也让居民们切实感受到来自社区的关怀。接下来,桃花园社区将继续以“居民需求”为切口,积极对接居民需求,持续推进志愿服务活动,将服务深入到居民群众关心的细微之处,为辖区居民带来更多更好的便民惠民服务。(张莹)

饭菜凉了放冰箱好,还是趁热放好?

## 如何利用冰箱正确储存食物

吃不完的剩饭剩菜,为了避免浪费,很多人选择把剩菜放进冰箱保存,之后再加热食用。那么,此时这些疑惑就出现了:饭菜是凉了放冰箱好,还是趁热放好?剩饭保存要注意什么?哪些食物适合放冰箱,哪些不适合放冰箱?

饭菜凉了放冰箱好,还是趁热放好?科学的做法是吃不完的食物要趁热放冰箱,越快越安全。

食物中含有一定的细菌是客观事实,比如“大肠杆菌”、“金黄色葡萄球菌”、“沙门氏菌”等,一旦这些细菌大量增殖后被



人们食用,就会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,甚至危及生命。食物在室温下放的越久,细菌繁殖越多。趁热把食物放进冰箱,目的就是在细菌大量繁殖之前,尽快把温度降到4℃以下,减少细菌可以快速繁殖的时间。吃不完的饭菜要提前拨出来,放在保鲜盒里,尽快存放在冰箱。剩饭保存要注意什么?

**尽量不吃“口水菜”**“口水菜”因在储存之前接触过多人的餐具,细菌含量增多,隔夜保存细菌不断繁殖,不建议食用。建议前一天在吃之前用干净的餐具储存起超量的饭菜,这样“剩菜”受到的细菌污染相对较少,可以将其冷藏第二天食用。

**分类储存** 把冷藏的剩菜分类储存,可避免细菌交叉感染,并且用干净的容器密闭储存,如保鲜盒、保鲜袋,或者把碗盘附上一层保鲜膜。

**存放时间不宜长,吃前充分热透** 虽然前一天的剩菜经过充分高温或者微波加热后,大部分致病菌可以杀灭,但也不提倡剩菜在冰箱里存放过久。(田明)

【食品安全】  
360 ③

## 这些行为都会 亏损气血

最近,关于养生补气血的话题屡次登上热搜,引发网友讨论。那么,什么是气血?气血对人体有何影响?广州中医药大学第一附属医院妇科副主任医师曹蕾表示,气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,中医认为,“气血盈,则百病不生,气血亏虚,百病皆生”。

“气有推动、温煦、防御、固摄的作用,能维持脏腑的功能活动,抵御外邪;血主要起到濡养作用,濡养人体的脏腑、肌肤、毛发等等。”曹蕾说。

结合门诊情况,曹蕾分析,生活不规律、思虑过多、营养不良(比如挑食或极端减肥,或长期慢性病的消耗)都容易耗伤气血,尤其是长期熬夜、长时间使用手机这两种行为,同样会暗耗精血,引起气血不足。

那么,在日常生活中,出现哪些情况提示气血不足?曹蕾举例,乏力、疲倦、面色苍白或者萎黄、头发枯槁、脱发、指甲脆薄、胃口不好、失眠等,



都是气血不足的表现。“气血不足可以是全身的,也可以体现在某一个脏腑功能上。比如有些女性月经过少,或闭经,都有可能由气血不足导致的。”

曹蕾提示,气血不足和气血失调可能都有疲倦的表现,需要进一步分辨。简单来说,可以结合舌象进行判断。如果舌质淡、舌苔薄白,唇色较淡,那么可能就是气血不足。但如果舌苔厚腻,或是舌质、唇色紫黯,则考虑有痰湿或者血瘀,影响了气血运行,就不是单纯补气血可以解决的,而是通过要祛除痰湿、瘀血这些病邪因素让气血运行顺畅起来,也就是要调气血。

入秋后,如何更好地养生补气血?曹蕾建议,用百合、麦冬、沙参、玉竹等益气润燥的中药材煲汤或煮水喝,口感较好,也不会太影响膳食的味道。如果受寒受凉,则可以煮姜枣茶,用生姜、红枣加红糖或冰糖煮茶饮驱寒,姜有温中散寒作用,红枣本身也有补益气血的作用。需要注意的是,阴虚内热或痰湿、湿热较重的人群不适合。(任丹妮)