

长期喝白开水和长期喝茶哪个更有健康优势？

8类食物对肾脏很不友好

生活中,有些人一般日常只是喝白开水、瓶装水,很少喝茶或喝饮料;但也有一类人爱茶、喝茶、品茶,喝白开水总觉得没有味道,长期喝茶。那么,长期饮用白开水与长期喝茶的人,在身体健康方面谁更占优势呢?

长期喝白开水的人
身体健康有什么优势?

白开水、瓶装水是生活中我们喝得较多的饮水,清淡解渴、无色无味。因为没有糖、咖啡因、任何色素添加剂等,所以不会对身体造成额外的负担。不过,虽然白开水极其普通,但对人体的生理机理具有重要的调理作用,如维持生理平衡、促进新陈代谢、润肠通便、排毒养颜等。那么长期喝白开水的人,在身体健康方面有什么优势?

1.身体状态好
白开水在维持体内水平平衡、保障身体细胞正常功能方面发挥着重要作用。它是体温调节、营养物质运输以及废物排出等生理过程的关键参与者。同时,白开水不含任何添加剂,这意味着它不会对身体产生额外的负担,也最安全。

2.新陈代谢好
我们身体里各种器官代谢、生化反应的过程都离不开水分。充足的水分摄取对于维持人体新陈代谢的正常运作具有不可或缺的作用。水分能够有效地促进体内的新陈代谢过程,进而有助于维持健康的体重和体型。

3.心脏更健康
2022年3月,在《欧洲心脏杂志》上发表的一项研究表明,每天补充足够的水分可以降低患心衰的风险,并

减缓心脏功能的下降。研究人员解释,我们每天喝水,血液中的血清钠就会发生变化。而如果每天饮用足够的水,则可以降低血液中的血清钠,更有利于心脏健康。

4.不容易便秘
临床中大部分的便秘患者大多都存在饮水量不足的情况。因为粪便在肠道内停留时间过长,其所含水分被肠道大量吸收,使大便变得难以排出。郑州市第三人民医院肛肠科医生高宪平2007年在健康时报刊文介绍,便秘的人喝水最好是大口大口地喝(即喝满口),吞咽动作快一些,这样水能够尽快地到达结肠,同时刺激肠蠕动,改善便秘的症状。

5.痛风风险低
喝水对预防痛风的发生也起着至关重要的作用。北京大学人民医院临床营养科主任医师柳鹏2014年在健康时报刊文介绍,嘌呤易溶于水,痛风患者多喝水是有助好处的,有利于尿酸的排出,预防尿酸肾结石,延缓肾脏进行性损害。

6.感冒好得快
你感冒发烧时,医生总会刻意地嘱咐一句“多喝水”,这可不是敷衍的话,而是喝水确实能加速感冒好转。首都医科大学附属北京胸科医院临床营养科副主任马皎洁2016年在健康时报刊文介绍,多喝水确实对感冒有一定缓解作用,补充体液流失,避免虚脱。

长期喝茶的人
身体健康有什么优势?
生活中爱喝茶的大有人在,红茶、绿茶、白茶、乌龙茶、茉莉花茶

很多茶友都有自己的独特喜好。这些长期喝茶的人,身体健康有什么优势?近些年来越来越多的研究都证实,经常喝茶对身体健康有不少好处。

1.降低患癌风险
广州医科大学附属肿瘤医院放疗科主任医师郑荣辉2023年在广州市卫生健康宣传教育中心刊文介绍,茶叶的防癌效果主要与所含茶多酚类物质有关,而这一物质会在发酵过程中被茶叶中的多酚氧化酶所氧化,导致其含量降低。就防癌效果来说,绿茶、白茶,不发酵或轻微发酵的效果最佳。

2.三高风险低
2021年5月,中华医学会主办的《中华老年医学杂志》刊发了一项综述研究《饮茶与老年代谢综合征关系的研究进展》中指出,喝茶可以调节老年人群的代谢综合征。研究指出,茶叶中富含对人体有益的多酚类物质,如儿茶素具有抗氧化、降低血压、降低血糖并改善胰岛素抵抗、降低血脂水平、减少体脂形成等诸多功效。

3.有助于降低心血管病风险
2018年发表在《美国心脏协会杂志》的一项研究发现,喝茶有助于降低心血管疾病风险。长期坚持饮茶的人高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)水平下降得更慢。

4.患老年痴呆风险低
2022年发表在《自然》子刊上的来自复旦大学附属华山医院神经内科主任医师郁金泰团队的一项研究结果显示,与完全不喝茶的人相比,喝茶可降低患老年痴呆症的风险。

把握脂肪肝的加速点 及时就诊干预

2024年3月18日是第24个“全国爱肝日”。今年的宣传主题是“早防早筛,远离肝硬化”。

很多人觉得,身边凡是有点肚子的人都有脂肪肝。这些人每次体检后,肝功能的指标中就只是转氨酶高一些,身体也没什么不舒服。

直到数年后的一天,体检报告上突然出现了“肝硬化”三个字,甚至突然出现了呕鲜血、腹胀、双腿水肿等肝硬化并发症的表现,他们才急得抓耳挠腮,不禁疑惑自己的肝脏问题什么时候突然加重了。那么,脂肪肝是怎样影响身体健康的?肝硬化又是怎么来的?

脂肪肝危害并不小
代谢相关脂肪性肝病,过去被称为非酒精性脂肪性肝病,也就是我们常说的脂肪肝。顾名思义,该病主要的病理变化就是脂肪在肝脏的蓄积。

脂滴在肝细胞内的积累,会逐步影响肝细胞的功能,引起肝脏炎症。肝脏反复进行炎症修复的过程会促进肝纤维化的发生和发展。随着损伤修复持续进行,肝纤维化也不断进展,最终形成肝硬化。

一旦进展到肝硬化,疾病就不可逆转了。此时,肝脏功能严重受损,可引起腹水、吐鲜血、排黑便、昏迷等肝硬化并发症表现,甚至进展到肝癌,最终成为“夺命的脂肪肝”。

一般来讲,老年肥胖患者、绝经后女性的脂肪肝患病率更高,但肥胖只是脂肪肝的危险因素之一。当有胰岛素抵抗、遗传代谢问题、内脏脂肪沉积过多、特定的肠道菌群紊乱、激素紊乱等因素存在时,瘦人也会得脂肪肝。

特别是消瘦或短期内快速减肥的人,肝脏的脂肪代谢受到影响,载脂蛋白合成减少,脂肪从肝内向肝外转运受阻,可导致脂肪在肝内堆积,发生脂肪肝。

发展进程因人而异
依据代谢相关脂肪性肝病的自然发展史,在单纯性脂肪肝阶段(NFS纤维化评分F0期)疾病平均14年会恶化进入下一个阶段,而代谢相关脂肪性肝炎阶段(F1-F2期)平均只需要7年便会进入下一个阶段。

进展到F3期,就是进展期肝纤维化,F4期则是肝硬化阶段。在疾病发展的最初10余年,患者并没有明显的

临床症状,因此很多脂肪肝患者看起来“挺正常的”。

此外,上述疾病进展速度只是平均水平,且脂肪肝的进展不是线性的,患者个人身体状况、合并不同疾病等,都会影响病情的进展速度。临床试验表明,在合并肥胖、2型糖尿病、高脂血症等代谢性疾病,或在长期服用肝损伤药物、伴有病毒性肝炎、经常饮酒等情况下,肝脏受损的速度可能比平均值快得多。

约20%的进展期肝纤维化患者在2年内会发展为肝硬化,约20%的代偿期肝硬化患者会在2年内出现腹水、消化道出血、肝性脑病等肝硬化失代偿期并发症。

一部分脂肪肝患者还可以跳过肝硬化阶段,直接进展到肝癌。我们团队开展的一项研究中,纳入了273例被诊断为代谢相关肝癌的患者,其中大约50%的患者无肝硬化证据。因此,每一个阶段的脂肪肝都不容小觑。把握脂肪肝的加速点,及时就诊干预至关重要。如果因为自己的不重视,导致可控制、可逆转的脂肪肝发展成肝硬化,甚至肝癌,实在令人惋惜。

肾病往往非常隐匿,需引起大家的关注和重视。在生活中,一些不良生活习惯或行为,也会成为肾功能损害、肾病发生的重要原因。其中,病从口入,饮食不当,是引发肾病的一大因素。那么,哪些食物对肾脏不友好呢?

1.浓茶
茶叶中含有咖啡因,少量可起到醒神作用,如果摄入过多会使血流加快、血压升高。体内经常含有较高浓度的咖啡因,会对肾脏带来巨大负担。

此外,茶叶中含有较多鞣酸,容易与体内的铁结合变成一种难溶性物质,可致肾结石。

2.咸菜
很多人平时喜欢吃高盐的重口味食物,尤其是咸菜。

咸菜在腌制的过程中会放很多的盐,长时间吃会促使血压升高,肾脏血液无法维持正常量,从而导致肾病。

3.老汤
过于追求“老火汤”,或者喝汤太多,会与肾病产生一定关联。

炖煮时间过长,汤中的嘌呤含量非常高。高嘌呤的摄入,容易导致高尿酸血症的发生,除了会引发痛风急性发作外,还可能导致肾脏以及心血管的损害。

4.高草酸食物
短期内大量摄入草酸容易形成草酸结晶。草酸结晶容易堵塞肾小管,代谢毒素就无法及时排出体外而堆积起来,引发肌酐升高,造成急性肾损伤。

像茶、菠菜、豆类、土豆、芹菜、竹笋、番茄、橘子、李子、葡萄等食物,草酸的含量比较高,需适量食用。

5.酒类
过度饮酒也可能会诱发高尿酸血症等疾病。啤酒还有快速利尿的效果,容易造成人体短时间内脱水。所以,爱喝啤酒、喝水少的人更容易得肾结石。

6.火锅食物
火锅中的食物,如豆类、动物内脏等都属于高嘌呤食物,而涮肉的汤汁中嘌呤含量也很高,容易导致尿酸升高。尿酸主要经过肾脏排出,如果尿酸过高,可能会沉积于肾脏中,导致尿酸性肾结石。

7.快餐
可乐配汉堡、炸鸡配薯条,吃多了也会很伤肾。会导致体内的血尿酸浓度升高,引发高尿酸血症。血尿酸浓度升高对肾脏的毒性非常大,容易造成器官病变,最后发展成慢性肾功能衰竭,即尿毒症。

8.运动型饮料
运动型饮料中富含钾、钠、钙、镁等电解质。运动量少的人,尤其是中老年喝了运动型饮料后,这些电解质只能通过肾代谢排出,会加重肾脏负担,引起肾功能异常。

出现这些症状查查肾
经常感冒、困倦乏力、打不起精神、嗜睡、吃东西没胃口,这些都可能是肾病的“隐秘征兆”,患者在前期往往察觉不到。

出现下列症状,应尽早进行肾脏相关检查,以免拖出严重后果。

1.水肿,包括眼睑、面部、下肢等部位;
2.疲乏无力,精力不充沛;
3.夜尿增多,尿中有泡沫、血尿;
4.高血压,尤其是年轻人高血压;
5.恶心、呕吐,食欲降低;
6.面色、眼睑及甲床苍白;
7.呼气有氨味。

而高血压、糖尿病、高尿酸和肥胖人群是肾病的高危人群。这些疾病表面看似和肾脏没有直接关系,却都是慢性肾病的潜在人群。