

# 苏打水喝不出你要的美丽健康

最近两年，苏打水悄然走红。与其他饮料相比，苏打水热量低，口味多样，成为不少人喜爱的饮品。随着天气转热，这种饮品的销量更是一路飙升。与此同时，一些关于苏打水“特殊功效”的传言，如抗氧化、养胃等也开始刷屏朋友圈。然而，苏打水真的有那么神奇吗？

## 苏打水能美容养颜？

**真相：**苏打水为弱碱性，护肤多采用弱酸性产品

爱美之心，人皆有之。在网络上，苏打水被传得神乎其神，说其含有的微量元素具有抗氧化功能，可以延缓皮肤衰老，直接用苏打水洗脸，可软化皮肤。苏打水真的能美容养颜吗？

“这个说法是不确切的。”湖北省中医院皮肤科主任李恒在接受科技日报记者采访时说。

李恒解释，首先需要了解一下什么是抗氧化。人体在与外界环境的持续接触中，会在人体内产生自由基。抗氧化是抗氧化自由基的简称，人类的衰老、疾病等大都与过量自由基的产生有关。抗氧化的作用机理是直接作用于自由基，或间接消耗掉容易生成自由基的物质，防止发生进一步反应。人体在产生自由基的同时，也在产生着抵抗自由基的抗氧化物质，以抵消自由基对人体细胞的氧化攻击。人体的抗氧化系统是一个较为完善和复杂的功能系统，机体抗氧化的能力越强，就越健康，衰老越慢，寿命也越长。

而皮肤衰老是指皮肤长期暴露在紫外线、灰尘、各种辐射中，加上饮食及压力等多种因素的影响，就会发生氧化反应，产生自由基，



其强氧化性会损害机体的组织和细胞，进而引起衰老。肌肤衰老的表现主要有肤色黯淡不均、肌肤干燥、出现细纹和斑点等。

李恒表示，苏打水是碳酸氢钠的水溶液，为弱碱性，医学上外用可消毒杀菌。目前，尚无科学依据证实其外用有较好的抗氧化作用。事实上，人类皮肤是弱酸性的，所以，要选择弱酸性的护肤产品。在护肤品里，常见的具有抗氧化作用的有维生素C、维生素E、超氧化物歧化酶、辅酶Q10等。

## 常喝苏打水养胃？

**真相：**胃酸分泌过多可适量饮用，健康人常喝易钠超标

生活中，经常听到这样的说法，苏打水是碱性水，常喝苏打水可以中和胃酸，达到养胃效果，事实是怎样的呢？

首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新曾专门就此做过科普。他介绍，苏打水分为天然苏打水和人工合成苏打水两大类。天然

苏打水，除本身含有碳酸氢钠外，还含有很多微量元素。人工合成苏打水多数是用纯净水加入碳酸氢钠，并添加甜味剂等食品添加剂调配而成。

“因苏打水呈弱碱性，胃酸分泌过多的人适量饮用，可以中和胃酸，保护胃。”宋新说，但有些人是不适合喝苏打水的，如本身胃酸

分泌过少的胃炎患者。再就是苏打水含有一定量的钠，因此，高血压患者和一些患有肾病的人要慎喝苏打水，即使是健康人也不宜长期大量喝苏打水，否则容易引起饮食中的钠超标。

李恒也表示，苏打水是碳酸氢钠的水溶液，可以天然形成或者用弱碱泡腾片、苏打泡腾片等人工生成。健康人胃液的pH值呈酸性，饮水后，水经胃肠道吸收，其中大部分在肠道中被吸收，少量在胃中被吸收。对于胃酸分泌过多的人群、胃溃疡患者等，苏打水为弱碱性，适量饮用可以迅速中和分泌的过量胃酸，但其抗酸作用弱而短暂，作用有限。因为胃肠道通过其自身的调节功能，会很快将进入体内的弱碱性苏打水的pH值调节至适应机体内环境的pH值。

## “0糖、0脂肪”的苏打水能减肥？

**真相：**不能代替饮用水，长期饮用或增加肥胖风险

弱碱性、纯天然……随着苏打水健康概念的普及，针对女性消费

者，很多商家更是打出了“0糖、0脂肪”等口号，备受喜欢饮料又担心长胖的年轻女士青睐。那么，在平时用苏打水代替饮用水是否可行？苏打水对减肥真有效果吗？

对此，有专家提醒消费者，苏打水不能代替饮用水，它并不适合所有人。因为其呈弱碱性、含糖量高，长期饮用会给健康带来不同程度的损害。不要过分迷信平衡人体酸碱度的说法和夸大苏打水的作用，人的身体有其自身的平衡机制，过酸过碱都不利于健康。

在李恒看来，人体胃肠道可以自行调节机体的酸碱平衡，饮用苏打水也不会改变PH值和酸性体质。天然苏打水除含有碳酸氢钠外，还含有多种微量元素，是上好的饮品，但由于资源匮乏，市售的天然苏打水并不多见。“市面上常见的苏打水大多添加了糖份、甜味剂及香料，经常饮用应警惕高糖高热对机体的影响，增加肥胖、糖尿病、高血脂、冠心病的风险。”李恒强调。

（来源：《科技日报》）

## 相关链接

### 用苏打水洗头能去头屑？

**真相：**并不能抑制头屑，反而会刺激皮脂分泌

头皮屑又多又痒怎么办？相信很多人有着类似的困扰。在某美妆平台上可以看到不少人相信，摆脱头皮屑的一个好方法是使用小苏打。这是由于砂砾质地可以去除松散或死亡的皮肤和组织。小苏打真的能去屑？这样做会不会损伤头皮？

“头屑是头皮脱落的角质细胞，是表皮的角质层不断剥落产生的，分为生理性头屑和病理性头屑。”李恒说。

李恒表示，病理性头屑是因体内缺乏维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、锌等维生素和矿物质，皮脂分泌增多、真菌细菌等的定植和其他疾病的影响等。含酮康唑成分的洗发水可以抑制或杀灭定植于头

皮的真菌，含水杨酸或果酸成分的洗发水可以让角质溶解，让头皮屑能顺利脱落。小苏打的主要成分是碳酸氢钠，当它溶于水后呈弱碱性，具有非常强大的去油能力，用小苏打水洗头发能够将油脂洗得很干净，但也会刺激头皮分泌大量的皮脂，并不能抑制头屑的产生。

因此，专家认为，不宜经常用小苏打去头屑，小苏打是碱性物质，在对头皮上分泌的油脂清洁之后，会对头皮有一定的刺激，长期使用不利于头皮健康。

## 吃喝百宝箱

### 五谷杂粮打粉喝更好？卫生、搭配等情况都需考虑

近年来，五谷杂粮现买现打粉的生意十分红火，不少卖家称这样才真材实料，冲泡服用方便，人体吸收快有营养……那么，这种做法对身体更好吗？

首先，食材被加工成粉后，不利于血糖的控制。中国营养师联盟执行秘书长于良表示，打磨程度越高，膳食纤维及一些营养素损失越多，同样血糖生成指数也相对越高。广东省中医院副院长刘军教授认为，磨成粉的杂粮对糖尿病人不太友好，五谷杂粮等淀粉类食物的颗粒越细碎，食用后消化和吸收的速度就越快，短时间内大量被吸收的葡萄糖涌进血管当中，会造成血糖的

快速上升。对于患有糖尿病，或者糖尿病前期的病人而言，过多食用淀粉含量高的五谷杂粮粉会导致血糖迅速飙升，引起血糖的波动，反而对身体不利。

其次，从营养角度来说，并非所有食物打成粉来吃都能吸收得最好。像薏仁米，其膳食纤维、维生素B等各类营养物质，通过水解后才最容易被人体吸收，所以煮粥、煲汤吃吸收最好。当然，杂粮粉的效果还要看搭配，并非杂粮种类越多营养越全面，要看个人具体情况而定。五谷杂粮搭配的种类不宜过多，一般以3-5种为宜，因为同时食用多种谷物容易引起消化不良。

最后，在磨成粉的过程中，卫生状况往往令人担忧。不少小摊车上的杂粮杂豆，就放在防尘、防蝇罩的塑料筐内。盆子、勺子、磨粉机上，都沾有污渍，旁边没有任何消毒设备，摊主也没有佩戴口罩和一次性手套。生意好的时候，摊主边磨边收钱，刚抓完钱的手，会直接触摸磨粉机器、包装袋等。“这些操作，容易使食品受到污染，引发食物中毒和一些疾病。”第四军医大学唐都医院中医科主任秦表示，“磨制机器如果长时间不清洗，上面滞留的粉尘、细菌，会影响肠胃健康。”

（文/下怡茗 来源：科普中国）

### 海带为啥要打结

海带炖排骨、海带炖豆腐……海带在我们餐桌上的出镜率很高，不少人好奇，为啥有些海带要打个结？

海带打结主要有以下几个目的，一是为了煮时不粘锅。海带富含可溶性海藻胶，很容易互相粘在一起，一不小心就可能煮糊了，粘在锅底，不容易清洗。打个结能很好地避免这个情况。二是为了方便夹取。海带煮过之后表面很滑，用筷子不容易将其分开，提前打个结，可以防滑，更容易夹取。另外，海带堆在一起也会

影响口感。

除了海藻胶，海带还富含碘钾钙镁等矿物质和膳食纤维，常吃可以预防缺碘性甲状腺肿，并且对结直肠癌也有一定预防作用。海带中的可溶性膳食纤维有助降脂控糖降血压，在一定程度上有助排出体内重金属毒素。需要提醒大家，正常的海带应该是黄褐色或深褐色，市面上有一些颜色碧绿的海带，号称鲜海带，有可能是染出来的，最好不要买。（文/于仁文 来源：《生命时报》）

## 天津市人民检察院

# 党内组织生活监督员制度 打通党建监督“最后一公里”

“这次‘主题党日+’活动程序规范、内容充实，党员们积极性高、精神面貌好，但还是存在个别党员同志参与研讨发言不够踊跃、发言内容偏少的情况。”

在刚刚结束的天津市人民检察院第三党支部4月份“主题党日+”活动中，第一党支部党内组织生活监督员李亮列席后点评道。

今年以来，为进一步提升机关党建规范化水平，持续推进全面

从严治党，把“严”的要求延伸到每个支部、落实到每名党员，天津市人民检察院党总支在下设的三个机关党支部中确定了6名政治素质高、作风正派、责任心强的党员作为“党内组织生活监督员”，随机参加其他党支部“三会一课”“主题党日+”等活动，在“找茬挑刺”中规范党内组织生活，增强党员党性意识，打通党建监督的“最后一公里”。

俗话说：“打铁还需自身

硬。”过硬的理论基础和业务素质是监督的前提。为提升党建监督员的党建业务工作水平，天津市检察院定期组织监督员们学习《中国共产党和国家机关基层组织工作条例》等党内法规和有关文件规定，熟悉基层党组织建设、党员队伍建设和组织制度建设有关要求，使监督员具有监督他人的能力和底气，为履职尽责、建言献策打下良好基础。

“我们将党建工作要点、有关文件规定、监督员的具体职责等等进行了梳理，以规范、实操为侧重点，定期组织监督员们参加培训。”天津市检察院政治部负责同志刘海宁说，“这种做法既提升了党建监督员的监督能力和监督水平，也有效促进了党员队伍素质整体提升。”

监督不能一团和气，这样就失去了监督的意义。天津市检察

院坚持真查真管，对发现的问题全部予以通报并督促整改，让“严”字一贯到底。“监督如果走了过场，就会隐藏起党建工作存在的问题和不足。‘负面音’并不应该被屏蔽掉，而应该成为查缺补漏、促进工作的促进剂。要用自己的行动，让党内组织生活内容更加充实、形式更加规范。”第二党支部监督员李震如是说。

展望未来，天津市检察院副检察长岳桂民信心满满：“要想做好党建工作，就必须做到时时严、处处严、事事严。我们将持续发挥党内组织生活监督员的作用，进一步拓宽监督的覆盖面，让监督强起来、硬起来、实起来，以监督倒逼工作质量提升，真正实现党组织和党员干部全面进步、全面过硬。”

（牛佳例）