

冰镇汽水,为什么喝着特别“爽”?

炎炎夏日,提到解渴和消暑,相信很多人会想到冰镇汽水。尤其是大汗淋漓后,带气泡的冰凉液体进入喉咙,人一下子就舒畅了。为什么冰镇汽水喝起来这么“爽”?



为什么冰镇汽水格外解暑?

拧瓶盖时的“嘶嘶”声和气泡在舌尖上爆裂的感觉,让人很难不上瘾。汽水中的气泡是从哪来的呢?

饮料里的气泡是什么?

几乎所有含气饮料中的气泡,都是由于气压改变,溶解在饮料中的二氧化碳气体逸出形成的。气泡来源可分为天然和人工添加两种。

天然形成:一类是天然气泡水,因为水源地的地理结构特殊,地下岩气和天然水长期相互作用,使水中溶解了一部分二氧化碳。

另一类是起泡酒(例如香槟等),这类酒的容器经过了密封处理,酵母发酵产生的二氧化碳可充分溶解在酒液当中。

人工添加:人工添加的气泡饮料更为常见,例如可乐、苏打水、鸡尾酒等。

这些饮料中的二氧化碳往往是在灌装时通过加压处理加入的。有的是在配制时使用了小苏打和

柠檬酸,两者发生反应生成了二氧化碳,从而溶解在了饮料中。

一般来说,人工添加的气泡比较粗糙,形成的气泡比较大,压力释放后很容易逸出;天然的气泡往往比较细密,打开饮料后还可以持续很长一段时间,口感上也更好一些。由于天然气泡饮料的生产、灌装工艺通常要求更严格,往往也卖得更贵。

为什么喝完这么“爽”?

二氧化碳从液体中逸出时会吸热,同时人体胃部来不及吸收二氧化碳,这些气体从口中排出会额外带走一部分体内的热量,让人们觉得喝后凉爽。

冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器,向大脑传输一种快乐的感觉,相较于常温水,更能产生清凉解渴的感觉。

在较高温度下喝冷饮,可以刺激人体的副交感神经,减少自律性神经失调现象,振奋精神。



出汗后应该怎么喝水?

除了水分,汗液还含有钠、钾、钙、镁等多种矿物质。出汗时,可以根据不同情况来补足流失的水分和电解质。

一小时内补水即可

汗液从汗腺分泌后,在经过汗腺导管排到身体表面的过程中,其中大部分盐分会被重新吸收,回到体内。

如果稍微一出汗就大量喝运动饮料,可能导致体内盐浓度升高,导致越喝越渴。所以,一般运动量不必担心出汗会引发脱盐,运动1小时以内补水即可,此时水丢失比盐多,不用着急补盐。

长时间运动喝点电解质水

长时间运动时,机体主要通过大量排汗散热来调节体温。随着汗液大量蒸发,会出现水和电解质的流失。此时,如果单纯补充大量水分而没有补充电解质,可能出现电解质紊乱,严重时甚至引起水中毒,危及生命。

运动超过1小时,前1小时补水,之后可以喝点电解质水,改善人体的水合状态及维持电解质平衡,有助于运动表现的提高及疲劳的恢复。

综合生命时报、中国食品药品监管杂志等



夏季如何健康喝冰镇汽水?

冷饮虽能消暑,但吃不对也会给身体带来刺激。对于健康人来说,吃冷饮的量和方式要有讲究。

适量喝

我国膳食指南建议,普通成年人每天喝水1500毫升至1700毫升。当然,这个是推荐量,并不用恪守,可以根据自己的情况调整。

如果是夏天,或者运动量大、流汗多,可以多喝一些;北方空气干燥,也可以适当多喝点水;再比如体力劳动者或待在户外的人,渴得快,喝得多,也可以多喝。另外,如果出汗过多,要注意补充电解质,汽水只能补水而不能补充汗液里损失的电解质。

慢慢喝

冰镇汽水清凉解暑,是非常爽的事情,但不要一次性喝太多、喝太急,建议慢慢喝,少量多次地喝。冰饮料的温度一般要比胃内部温度低20℃至30℃,大量冷饮进入体内,很容易刺激胃肠道,引

起血管收缩、黏膜缺血,从而减弱胃肠消化功能,导致头疼,甚至导致腹痛、腹泻、心悸骤停。

特殊人群不宜喝

对于老人,尤其是有心血管疾病的老人来说,喝冰水、冰饮料除了会导致胃部不适,还可能引起脑血管的痉挛,从而引发心绞痛等。因此,有心血管问题的老人,尽量不要喝冰镇汽水等冷饮。

高温剧烈运动后不宜喝

“喝冰水”可能是发生心源性猝死的诱因。

在高温加运动的前提下,人体处于体温相对较高、心血管相对扩张的状态,此刻骤然接触过量冰水,温度瞬间下降,很可能引起急剧的胃部痉挛和心血管痉挛,诱发心源性猝死。

注意含糖量

如果不希望摄入糖、想控制能量,建议优先选择只加气的未调味汽水;如果实在想喝甜味的,可以选择代糖的无糖汽水。

