



## 美白、减脂、抗氧……

# 秋天第一杯“DIY水”火了

### 专家:这些喝下去的“美丽”有风险

夏天的脚步渐远,晒黑的肤色却留了下来,烧烤、啤酒带来的小肚腩也没收回去。近日,秋天的第一杯“DIY水”在网络上火了起来,“减脂水”“美白水”“抗氧水”……喝喝自制水,真的能达到想要的效果吗?现代快报记者采访了东南大学附属中大医院临床营养科主任、主任医师金晖,解答这些喝下去的“美丽”究竟有没有作用。

通讯员 刘敏 现代快报+记者 梅书华

#### 自制水火了 有人把胃喝伤了

网络上的DIY水,大多是用各种水果做成,拥有多种功效。现代快报记者在某平台上搜索“美白水”,发现有一万多篇相关笔记,搜索栏也自动跳出了“自制喝法”等关键词。其中一篇主题为排毒减脂女团水的笔记,列出了4种DIY水,有3000多人收藏。

其中,减脂水由矿泉水、半根黄瓜、3片小青柠、适量蜂蜜组成;美白水包含了橙子、柠檬、百香果、话梅;清肠水里有凤梨、猕猴桃、小青桔;还有一款抗氧排毒水,笔记也附上了制作方式:水果切片,用矿泉水冷泡即可。在笔记下方,许多人询问喝多久才有效果;也有人称是“白开水困难户”,来寻找好喝的水;还有人关心卫生问题,疑惑是否需要冷藏。

有的人怕麻烦,选择直接购买果蔬粉冲水。一名博主晒出自己白皙的肤色,分享了喝杏仁粉、巴西莓粉的方法。评论中,有人表示自己学车晒黑后,喝杏仁粉白了回来,也有人觉得喝了以后没有效果。

在多篇笔记中,记者看到,也有人用亲身经历对DIY水打上了“慎喝”的标签。一名跟风喝了5天减脂水的博主表示,小基数减肥有些效果,但是自己跑厕所跑到腿软,而且胃酸严重;一条评论称自己虽然喝瘦了2斤,胃溃疡却犯了;还有人表示,自己喝完没有不舒服却也没有瘦。

#### 功效可能是主观感受 缺乏科学验证

跟着网红做“减脂水”“美白水”“抗氧水”等,真的能达到和她们一样的效果吗?金晖介绍,虽然网上有人推崇这些DIY饮品的功效,但实际上很难准确评判其真实效果,因为科学研究对于这些DIY饮品的功效较为缺乏,很多所谓的效果只是饮用者的个人主观感受。

对于减肥排毒水,金晖表示,没有任何食物或饮品可以单独达到减肥或者排毒的效果。减肥和排毒需要综合性的饮食和生活方式改变,包括合理控制卡路里摄入、适量运动、足够的休息和饮水等。

美白水一般由维生素C含量较高的水果制成,因为维生素C具有抗氧化功效,能增强皮肤对紫外线的抵抗能力,防止黑斑和雀斑的形成。自制饮品可以补充维生素C,但效果因食材和调配方法而异。一些水果和蔬菜富含维生素C,榨汁饮用或直接吃都可以获得维生素C,但过度加热或长时间存储会降低维生素C的含量。

一些果蔬粉本身含有丰富的维生素和抗氧化剂,可能会为水增添一些味道和营养成分,但是对于所谓的功效,需要谨慎对待。金晖强调,市场上很多产品宣传的功效并没有经过科学验证,例如所谓的杏仁粉对美白有益、蓝莓越橘粉对护眼有益、红石榴粉对补充维生素C有益等。

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饮用自制饮品,尤其是对于声称有立竿见影功效的自制水,更需要小心谨慎。

#### 自制水味道好 当心微生物污染

“需要注意的是,并不是所有食物都适合加入水中饮用。”金晖介绍,有些食物可能会改变水的味道,并且还可能会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。

喝水确实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,从而有助于保持皮肤的健康和美丽。很多人觉得白开水无味,甚至觉得自己DIY,味道不仅更好还更健康,然而,并没有科学证据表明在白开水中加入其他食材后,会使水有美颜或者更健康的效果。

金晖建议,水的味道是个人的主观感受,若觉得白开水无味喝不下去,想在水中增加一些味道,可以尝试添加新鲜的柠檬、薄荷叶等天然食材。若有任何过敏或特殊需求,最好在添加前先咨询营养师或医生。

总的来说,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。其他添加物不一定有任何额外的益处,并且可能增加不必要的危险。



#### 每天饮水7~8杯 不存在正确时间表

喝什么样的水才健康呢?金晖表示,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。一般来说,白开水对大部分人都是安全的,但也有一些情况下需要慎重考虑,例如患有尿频、尿失禁、心力衰竭、水中毒、肾功能不全等疾病的人,可能需要减少水的摄入量或按照医生的指导摄入。

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7~8杯,相当于男性每天喝水1700毫升,女性每天喝水1500毫升。推荐喝白开水或茶水,不喝或少含糖饮料。

对于喝水,网络上也流传着一份详细的喝水时间表,不同时间段喝水,能够分别起到提神醒脑、促进消化、增加饱腹感、预防血稠等作用。金晖表示,没有科学依据能够证明每个时段喝下去的水会有特定的作用。

喝水最重要的是根据自身需求。如果有特殊的健康状况或者活动水平较高时,需要增加水的摄入量。同时,定期关注自己的身体“信号”,比如口渴、尿液颜色和尿频等,以此来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,合适的喝水方法是要保持均匀的分次饮水,避免过量饮水或者一次性大量饮水。

另外,喝冷水、热水的区别并没有明确的科学证据,选择是个人偏好。不同人的体质和需求可能会有些不同,如果有特殊的身体状况,最好咨询医生或专业人士。