

研究发现：饮用白开水比其它饮料更有利于人体健康



美国研究发现，以饮用白开水而非饮料为主的人饮食整体情况更加健康。

据路透社10月14日报道，美国的《临床营养》（*Clinical Nutrition*）杂志称，根据一项有1.2万多美国人参与的全国健康情况调查，研究者发现饮用更多白开水的人摄入的纤维更多、糖分更少，食物卡路里密度更低。而以饮用其他饮料为主的人则正好相反。

但纽约城市大学皇后学院的教授坎特（Ashima K. Kant）称，研究未发现喝水能让人更健康。不过她表示：“人们确实发现了两者的关联，这也鼓励人们多喝水少喝饮料。”

1999年到2006年，美国政府对1万2283名20岁以上美国人健康和营养情况进行了调查，这项研究是依据此项调查而做出的结论。

平均看来，接受调查者每天三分之一的液体饮用量来自水，48%来自其它饮料，剩下的来自于食物。总的来说喝水越多，食用的纤维越多，摄入糖分越少，食物卡路里密度更低。

卡路里密度指的是食物中热量与重量之比。水果、蔬菜的卡路里密度较低。

坎特表示，“完全从生理角度”来看，人们可以从任何渠道获取液体，因此喝白开水并非必须的，但这对人的健康更有利。

[更多阅读](#)

[路透社相关报道（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

[相关新闻](#)

[相关论文](#)

- 1 美国研究称运动饮料损害牙齿甚于可乐
- 2 研究表明喝含糖饮料更易增加体重
- 3 英检测发现：芬达饮料中含杀虫剂
- 4 上师大俞膺浩小组研发“神奇试纸”3秒测饮料维C含量
- 5 美专家：常喝碳酸饮料可能让骨头变松
- 6 碳酸饮料流行影响美国人牙齿健康
- 7 《国际食品科学与营养杂志》：饮用软饮料不会影响儿童体重
- 8 《英国营养学杂志》：喝牛奶来恢复体力胜过水和运动饮料

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#)

[一周新闻评论排行](#)

- 1 科学家研发高性能核电池 只略大于1美分硬币
- 2 2009世界大学排行榜公布
- 3 浙大教授揭露美国科研界集体“学术造假”
- 4 熊丙奇：8位华人诺奖获得者的教育背景耐人寻味
- 5 北大清华等9所高校将建立中国版“常春藤联盟”
- 6 英绘制新世界人口地图 中印两国最突出
- 7 学者称中国人离诺贝尔奖越来越远
- 8 武大常务副校长与常务副书记涉嫌受贿被捕
- 9 饶毅：从“美国梦”到“中国梦”
- 10 中青报：诺奖焦虑与武大丑闻

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 我无法尊敬某些老师
- NG推出的纪念达尔文两百周年的特辑
- “概率论说”专题之四
- 易北河掠影
- 水，水，水水水！
- 博赛抛砖：所有作为商品的学术期刊都是垃圾

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- [推荐]盖茨基金会一亿美元征集奇妙思想
- [下载]分享我的第五个网盘
- [分享]Catalysis:concepts and green application
- [分享]Schauder Estimates——Xu Jia-Wang.very simple
- [分享]闵恩泽院士科技创新讲座ppt



发E-mail给:



以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。 [查看所有评论](#)

2009-10-15 13:15:23 gaohaitun IP:

茶叶是不能喝的，只能嚼

[\[回复\]](#)

2009-10-15 13:14:31 匿名 IP:166.111.153.*

plain water 是不是应该译为“纯净水”？

[\[回复\]](#)

2009-10-15 11:36:24 dandelior IP:

美国人喝茶的人太少，估计没有设计这个参数。中国的城市自来水是达标了，但是管网不是很达标，所以还没有人直接喝自来水，呵呵。

[\[回复\]](#)

2009-10-15 10:46:57 shuxiangan IP:

这个确实不能称之为发现

[\[回复\]](#)

2009-10-15 6:40:36 匿名 IP:121.48.192.*

中国的自来水有的城市是能直接引用的，不要一棍子打死所有。

[\[回复\]](#)

读后感言: