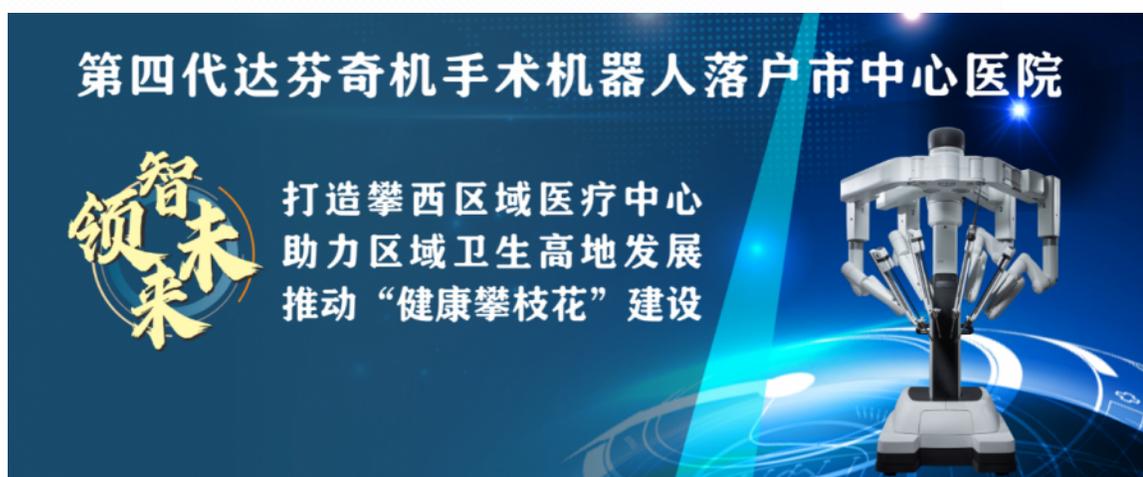


## 5种饮品的健康打开方式

---

院党办

2021-05-17原文



今年

四川省卫生健康委和成都市卫生健康委  
联合推出了《健康四川 幸福有礼》健康知识读本  
内容包含新冠防护、健康饮食  
健康出行、常见急症、疾病防治、健康心理等

健康生活共建共享

让我们行动起来  
做自己健康的第一责任人  
做全民健康行动的先行者

今天我们来了解  
5种饮品的健康打开方式

## 5种饮品的健康打开方式

### 汤类



- 汤类少盐无盐更健康。
- 熬汤时间以 1- 1.5 小时为宜，过长会使嘌呤含量增加，易导致尿酸升高；有肾病、心功能疾病、糖尿病的人群要少喝汤。
- 建议饭前少量喝汤，可以增加食欲。

### 茶



- 浓茶含大量咖啡因，过量摄入会引起心跳加速，产生胸闷、心悸等不适。
- 喝茶应求淡，淡茶能稀释血液、防止血栓形成、抗衰老。

## 咖啡

- 一天最好不要超过 3 杯（每杯约 200 毫升）。
- 喝咖啡勿空腹，睡前别喝咖啡。
- 现磨的咖啡最佳，别加糖。



## 果汁

- 过量食用由糖、香料、人工色素等调制出来的果汁会影响健康。
- 能吃水果最好别喝果汁。



## 白开水

### 3 个诀窍让“白开水”变好喝

- 加“酸”味水果片：柠檬及其他酸味的水果或果干。
- 加天然“甜”味剂：枸杞、大枣、桂圆干等。
- 加“苦”味茶叶：红茶、绿茶、普洱茶和菊花茶。





扫码关注我们

攀枝花市中心医院  
官微



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院  
官方视频号

精选留言

---

暂无...