

蜂蜜水排毒養顏？不如溫開水



生活中說起蜂蜜，很多人的第一反應是養生，認為蜂蜜有排毒養顏的功效，尤其是每天早上起床後，別着急吃早餐，先空腹喝一杯蜂蜜水，潤腸清宿便，效果更明顯。事實真的是這樣嗎？本期名醫解惑特地邀請廣東省婦幼保健院醫學美容科主治醫師孫賽，為大家揭開蜂蜜水的神秘面紗。

喝蜂蜜水潤腸？並不會

廣東省婦幼保健院醫學美容科主治醫師孫賽介紹，蜂蜜主要成分是葡萄糖、果糖、少量蛋白和維生素等。絕大部分成分進入消化道系統後，在小腸處就被吸收完，所以也不會有潤腸通便的效果。

但是有些人喝完蜂蜜水確實比以前排便更為通暢，這又是為什麼呢？“這可能是果糖吸收不良所致。”孫賽解釋，對果糖不耐受的人喝了蜂蜜水後，果糖不能完全被小腸吸收，進入大腸後刺激腸道蠕動，從而使得大便通暢。“也有可能是水分攝入，使得腸道水分增多，糞便濕化，進而排便變得更順暢。”

盲目排宿便 當心“傷”腸道

不少人認為，宿便就是毒素，排宿便就是在排毒。對此，孫賽表示，其實排毒和宿便都并非醫學概念，並沒有科學依據，不合理的排宿便不等于排毒。

孫賽指出，排毒是對身體代謝的一種非科學說法，身體在代謝過程中會產生一些不能被人體利用的代謝產物，這些產物會被人體作為廢物排出體外。

宿便按照字面意思理解就是積存在體內未被排出的糞便，很多人試圖通過標榜排宿便的產品來促進排便，殊不知，很多排宿便的產品實際上是具有刺激性的瀉藥，長期服用不僅不能排毒，還可能會對腸道功能造成很大的危害，甚至可能造成藥物依賴。

排毒養顏這樣做

喝蜂蜜水雖然在排便方面沒有很大幫助，但蜂蜜由於其營養全面，經常食用可在一定程度上使得皮膚光滑，防止皮膚干裂，提高血液中血紅蛋白含量，從而使面容紅潤有光澤。需要提醒的是，蜂蜜并非人人皆宜，糖尿病患者不宜食用。此外，不是只有蜂蜜有養顏效果，很多營養豐富的食物對身體、皮膚都有幫助，不建議推崇單一的某種食物，多樣、合理的均衡飲食才能讓我們有健康的體魄、美麗的容顏。

孫賽支招，健康的排毒養顏方式應是這樣的：

1. 合理的膳食，均衡的營養。多吃一些富含維生素的果蔬、粗糧食物等，避免過于油膩、辛辣刺激、生冷的食物。
2. 適當的運動。運動能加強人體代謝，促進腸道蠕動，提高心肺功能，增加血液循環，讓皮膚紅潤光澤、富有彈性。
3. 規律的作息，平穩的情緒。良好作息有助更好地平衡人的生理系統，使得精神好、皮膚好。

